教养在生活的细节里系列

套装全4册

好好生活·就是教育

身教是比言教更好的教育



写给孩子的工作日记 / 爱与智慧的对谈

妈妈是永远的老师 / 安定的妈妈有力量

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

总　目　录

教养在生活的细节里：洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈
教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记
教养在生活的细节里：妈妈是永远的老师
教养在生活的细节里：安定的妈妈有力量


洪 兰
蔡颖卿
著
在生活细节里的教养
洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈
好好生活
就是教育
北京时代华文书局

教养在生活的细节里

洪兰　蔡颖卿　爱与智慧的对谈

洪兰　蔡颖卿　著

北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

教养在生活的细节里：洪兰　蔡颖卿　爱与智慧的对谈 / 洪兰，蔡颖卿著. ——北京：北京时代华文书局，2017.3

ISBN 978-7-5699-1416-0

Ⅰ. ①教…　Ⅱ. ①洪…　②蔡…　Ⅲ. ①家庭教育　Ⅳ. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第038632号

本书由　台湾远见天下文化出版股份有限公司　正式授权

教养在生活的细节里：洪兰　蔡颖卿　爱与智慧的对谈
Jiaoyang zai shenghuo de xijie li：honglan caiyingqing ai yu zhihui de duitan

著　　者 | 洪兰　蔡颖卿

出版人 | 王训海

图书策划 | 陈丽杰　王小立

责任编辑 | 陈丽杰　王小立

封面设计 | 孙丽莉　段文辉

责任印制 | 刘银　訾敬

出版发行 | 北京时代华文书局　http://www.bjsdsj.com.cn　北京市东城

区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼　邮编：100011　电话：010-64267955　64267677

印　　刷｜三河市航远印刷有限公司　电话：0316-3136836

开　　本｜880mm×1230mm　1/32

印　　张｜7.5

字　　数｜185千字

版　　次｜2017年5月第1版

印　　次｜2017年5月第1次印刷

书　　号｜ISBN 978-7-5699-1416-0

版权所有，侵权必究

目　录

自序一 择善固执，走对孩子好的路

自序 二脚踏实地，让教育的收成更美好

Part 1 好好生活就是教育

不要因为爱孩子，就让世界绕着他们转 孩子的自我中心是如何形成的？

“你有什么，他就有什么”，并不是真正的公平 如何处理手足之间的“公平”问题？

有人在却没有人带，就不算尽到照顾的责任 如何把时间留给孩子，给予需要的陪伴？

正当合理的处罚，孩子才会坦然接受 什么样的处罚，能让孩子理解并修正错误？

“照书养”之前，先从常识和经验中找答案 专家和权威的教养意见，应该如何看待？

在第一时间，照顾孩子的安全感 如何发现、安抚孩子的恐惧和担忧？

学习的期望和目标，都要配合孩子的能力 如何让孩子免除被评价的紧张？

以爱为名所行的欺骗，或许是更大的残忍 父母可以出于善意而欺瞒孩子吗？

Part 2 用对的方式爱孩子

起居有时，养成正确的生活价值观 如何使孩子的身心得到完整的休息？

在学校里，也要让孩子好好吃饭 如何让孩子在饮食中学习生活教育？

家庭，是礼貌最好的启蒙地与养成所 孩子的礼貌，只是适用于外人的应对之道？

蹲下来跟孩子说话，从他的角度看出去 如何和孩子用语言好好沟通？

用优良正确的语言，做孩子的沟通榜样 如何让孩子学习说话的礼貌与美感？

培养爱他人的能力，从家庭服务做起 如何建立孩子的服务精神和工作技能？

Part 3 亲师的沟通与合作

爱与照顾，是幼儿园最该提供的教育质量 如何为孩子选择适合的幼儿园？

一定要超前或慢学的极端主张，都不够自然 如何正确理解孩子所需的功课量和文字程度？
以主动的身教与言教，让孩子理解亲近的界限 如何掌握师生相处的分寸与距离？
善用教师的影响力，引导父母一起成长 教师应该如何和家长沟通孩子的问题？
关于孩子的错与罚，亲师应该好好商谈 如何因应孩子之间发生的霸凌与冲突？
勿以善意之名，教孩子学会取巧与功利 为了考试停摆生活、包装成绩，对孩子有何影响？
不需用却还用的浪费，要有更妥善的分配 如何慎用教育资源，让更多孩子一起受到照顾？
Part 4 释放学习的真自由
创意的背后，更要有扎实的学习与练习 只要孩子跳脱规则、与众不同，就是有创意吗？
在确定“没有兴趣”之前，先帮助孩子“学会” 能不能做得好，是判断有没有兴趣的唯一标准吗？
在“及早”栽培之前，先让孩子“正常”发展 对于孩子早发的兴趣和天分，要如何看待与培养？
孩子的阅读，也需要做好时间管理 只要孩子想阅读，就应该随时随地满足他吗？
阅读的时数和本数，并不完全等于知识的累积 在数量之外，如何进一步提升孩子的阅读质量？
背诵，是为了拥有“携带于心”的方便性 如何区别“死记”和“背诵”在学习中的意义？
返回总目录

好好生活
就是教育

自序一　择善固执，走对孩子好的路

从来没有一个时代的父母像这个时代的父母一样，这么操心孩子的教育；也从来没有一个时代的父母在投资了这么多的金钱和精神到孩子身上后，对回收却全然没有把握。我有好几个朋友，自己本身是育英才的教授，却不敢生孩子，问起来都说：不会教，所以不敢生。他们甚至开玩笑说，在课堂上，对不听话的学生了不起忍受两堂课，下课钟一响，各散西东；但是自己的孩子不听话，那可是一辈子的苦恼，他们这样一想，就不敢生了。难怪台湾的出生率是全世界第二低。

其实，教养孩子一点都不难，父母不用怕，它只有一个原则，就是以身作则：你孝顺你的父母，你的孩子以后就会孝顺你；凡是你不要孩子做的，你自己也不要做，如此而已。

有一天，在一个座谈会中，我和Bubu老师发现我们都没有送孩子去补习、学才艺，也没有给他们零用钱，但是他们都平顺度过了青春叛逆期，成为社会上的有用之人，而且非常贴心。天下文化的许耀云总编辑听到了，便希望我们俩来合写一本书。Bubu老师的观察力敏锐，她有很多第一线与家长接触的实践经验，每次问的问题都非常中肯，触及许多父母心中的疑问；我则有很多实验的经验，从大脑看到发展与学习的关系。许总编辑希望我们一问一答，给父母一些新的观念，并且加强父母对教养孩子的信心，敢择善固执地去走对孩子好的路。

父母的信心很重要。很多时候，人很难抵抗社会压力，古语说："木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。"别人都送孩子去补习，你不送时，你要有勇气去抵挡那些闲言闲语。若是这股压力来自家中的长辈，更是为难，许多父母为了家庭的和谐，往往会屈服。但是教养孩子是父母的责任，不是祖父母的。父母要对孩子负责，因为是父母把孩子带到这个世界来，就有保护他的责任，更有养成他好习惯的责任。品格决定命运，习惯决定机会，一些看似无伤大雅的习惯，甚至会影响孩子日后在事业上的发展。

溺爱是最不好的教养方式，从"溺"这个字就可以看出它的危险性。曾经有个游民说："母亲舍不得我吃苦，使我从小不懂得吃苦；我不懂得吃苦，反使我吃了一辈子的苦。"中国人有"君子抱孙不抱子"的观念，"含饴弄孙"是祖父母的愿望，做子女的常不太敢讲话，孩子从小就懂得不想写功课或想买玩具时，要去找阿公、阿嬷。但是教养要成功，一个家庭只能有一套教养方式，大人必须先商量好，一致对外，孩子才不会挑拨离间来渔翁得利。

当然，孩子一天有八小时的清醒时光是在学校中度过的，老师和校长的态度非常重要。孩子小时候对老师都敬畏如神明，曾经有个笑话：小学生看到老师去上厕所，大为吃惊，他以为老师是不上厕所的，因为神明是不上厕所的。在没有电视、信息不发达时，老师就是学习的榜样，学生经常会不由自主地去模仿他所崇拜的老师。我初中的英文老师是师大英语系毕业的，她聪明美丽，教我们时，每天都是毛衣、窄裙、高跟鞋；后来我自己出来教书了，下意识地也是毛衣、窄裙、高跟鞋。直到有一天，碰到初中同学，看到她也是这样打扮时，我们才相顾大笑，原来在不知不觉中，我们都被潜移默化成英文老师的模样了。

对青春期的孩子来说，老师的重要性不亚于父母，所以这本书中对

老师有很多着墨，在现今价值观混乱的社会，老师更需鼓励。我们对分数的重视已到病态的程度，许多老师明知不对，但没有抵抗社会趋势的力量。其实，教育是专业，学生的家长即使是博士、教授，也只是他那个领域的专业，不是教育的专业。在教育上，家长应该尊敬老师，不可以在孩子面前诋毁老师，因为人只会听从他尊敬的人的话，也只会从他尊敬的人身上学到东西，一旦孩子不尊敬老师，老师的话他不会听，学也就白上了。老师一定要不停地进修，进修会带给自己自信，当家长来抱怨时，才能大声地说："请让我用我的专业……"一个学校要办得好，老师、家长的相互尊重是必要条件。

许多研究都指出："决定孩子行为好坏的因素，不是管教的松与严，而是父母参与孩子生活的程度。"父母给孩子最好的礼物是一个温暖的家，让他的情绪能在稳定安全的环境中发展。所以父母不要去加班赚钱，让孩子吃好、穿好，以为这才是爱他；孩子要的其实是父母的陪伴与关心，有道是"酒肉穿肠过"，心灵的安全感才是他终身的支柱。

有一句英谚说："成功是得到你想要的东西，快乐是接受你得到的东西。"孩子是上天的福赐，请接受你的孩子，不要每天挑他的毛病，他的一切来自你，你的态度会塑造成最后的他，请珍惜上天给你的礼物。

——洪兰

自序　二脚踏实地，让教育的收成更美好

认识洪兰老师转眼过了八年，这八年中，我的两个女儿也分别结束学业开始就业。孩子们以成人的姿态进入社会的过程与其中的苦乐，更印证了我先前对教育的了解：父母的责任不是帮助进入某一所名牌大学，文凭上的校名戳记也无法代表知识；一个孩子算不算真正独立，终将要用自己的行为来证明，他的快乐也一样要从自己经营的生活中去收集。

独立与快乐都是金钱买不到的礼物，但我认为，有心的父母与师长都可以帮助孩子用比较快乐的心情完成独立，这本书就是酝酿于这样的希望并慢慢化为文字的。但在此之前，洪兰老师已经在台湾这块土地与南洋一带华人的教育园地辛苦耕耘了好久、好久，用演讲与专栏文字到处播撒希望的种子。

记得美国“芝麻街”那些可爱布偶的创造者吉姆·亨森（Jim Henson）曾说：“孩子面对这个世界的感觉就是脆弱感与惊奇感。”我想，用适当的教导使孩子克服脆弱感以面对生活中的各种障碍，就是帮助他们独立的方法；而允许孩子保留住对这个世界的惊奇感，就是快乐的赠予。可惜的是，我们看到很多孩子充满依赖却不够快乐。所以，身为亲师的我们，的确还有很多工作等待着进行。

我观察父母在养育孩子的过程中经常有几种情绪，例如：伤心、愤

怒、失望、惭愧和忧虑。因为自己是过来人，当然了解这些情绪的出现是多么正常；不过，也因为是过来人，更知道其中有很多是过度的反应。真希望所有年轻的朋友能借镜于我们曾有的过失，千万不要浪费任何可以给孩子的时间、能为孩子善尽的力量。

大量情绪并不等同于关心，成人如何在彼此的提醒下采取正确的行动，就是我在这本书提问时的立意。比如说，在情感方面，“忧虑”当然是每一个阶段的父母都有的心情负担，但如果父母忧虑三五岁孩子的表现不如他人，因而觉得伤心、失望或惭愧，那就是极不正确的感觉。此时的孩子才等待着被引导，父母如果已经伤心以对，那等于定下评价，也不会再给予正确的教导了。又比如说，现今父母流行带孩子去诊断行为，我所接触的孩子就有不少是小小年纪已被当成“过动”或“类……症”，甚至也有不少已经开始服药。看到父母亲为此忧虑真是让人好难过，但我心中同时思及，如果一个孩子在以“纪律”被调教之前，就被贴上“过动”的标签，这对他们是不是最大的不公平？父母曾对此影响仔细思考吗？

所以，在这本书中，我向洪兰老师所提的二十七个问题，大致都出自两种心情：一是知道老师对各个家庭条件都有体恤，因此能提供大家可以宽心、但同时尽力的方向；二是老师不只是资深的教师、母亲，更经历划时代亲子教养价值观的改变，对于教养方法的去存与修正可以提供温暖的建议。再加上老师的专业研究并善于分析事理，这些回答就更具客观与友善的意义。

“父母”与“老师”是这本书假设的两大讨论对象。因为，如果以时间的眼光来看，亲子或亲师并不是经验施与受的强弱相对者，而是生命成长线的前后经历者，所以，亲、师、生、三者的关系探讨，是耕耘与收获的大问题，这本书，也是为了想要有更好的教育收成而提的耕耘之

问。

说到耕耘与收获，大家都会想起胡适先生自寿诗中的名句——“从今后，要怎么收获先那么栽”。但对我来说，更深刻的同感是因为教育家杜威博士的一段话：“教育者和农人一样，有某些事得做，有某些资源可用，有某些障碍要克服。……利用各种不同的条件，使自己的行动和这些条件的能量合力作用，不要彼此冲突，就是农人的目标。”如果台湾亲师这两大对教育共同负责并拥有同等热情的心灵农者，尽快同意彼此有相同的目标，了解我们都想得到一样的丰收，我们讨论耕耘的方法时就不会自私自利，也不会交相指责或规避责任。我相信这些改变将不只带来收成的美果，教育的园圃之乐也因此得以代代相传。

洪兰老师的孩子与我的孩子都受过很长一段时间的西方教育，但我们很少提起其中特别美好的条件，比如说校园设备、师生比例的细致度。那是因为我们都了解，教育因人因地各有不同的条件，只求理想化或硬要拿某一国、某一校的理想方式或教材来套用，不但无法成，功还可能忽略原本可做的改善。这又如杜威所讲的：“假如农人根本不考虑土壤、气候、作物生长特性等条件，就径自定出农事的目标，就太荒谬了！农人的目标应该是前瞻他自己的力量与周遭条件的力量联合带来的后果，用这个前瞻来引导每一天的行动。”这也就是我对教育“脚踏实地”的了解。

我不喜欢分别去谈体制内与体制外教育的优劣，因为并不是每一对父母都能自由选择孩子受教育的体制，过度讨论只会带来更大的忧伤，让人觉得于心不忍。但无论体制内外、台湾或西方，只要缘于人心的改变、关怀的加深与方法的求进就能产生好影响。我们何不都估量自己土地的条件、权衡可以试作的方法，脚踏着实地慢慢往前，让那些飞来的启思种子因此而能花开满园。

“蓬生麻中，不扶而直。”每一位家长与老师都很重要，立于学习优势位置的人也不应对条件较差的受教育者失去同情心，我们得不断自我提醒，教育是一项绝不能虚耗情感、时间与金钱的工作，所有的教养结果大家终将一起承受，家庭与家庭无法彼此炫耀。因此，让我们一起协力，做好自己的分内之事，把孩子都扶正。

——Bubu蔡颖卿

Part 1　好好生活就是教育

很多家长都承认孩子有时在家与在外会判若两人，如果有这样的状况，最需要检讨的是建立价值观的方式。

生活必须与教育一致，否则起不了教育作用；身心的照顾、人品的建立、礼貌的教养、服务精神的培育，本应由内而外才能根深蒂固。

我们应该重视经由日常生活自然内化的教育过程，让孩子从生活的常规实务、细微的举止言谈、家人的尊重互助，循序渐进地学习自我管理、善待他人，而后再服务小区、社会。

不要因为爱孩子，就让世界绕着他们转

孩子的自我中心是如何形成的？

Bubu老师

父母想要家庭有好的气氛与互助的情怀，一定要让孩子谨守分际地只获得应得的保护、关心与物质，也要维持不同辈分应对进退的礼貌。

因为一走出家庭这个小世界，自我中心的孩子生活起来只会感到不被关注、不受捧，绝不会拥有父母想给的快乐与轻松。

洪兰老师

现在孩子很多自我中心的行为，实在是因为在家父母不管、在学校老师不敢管所造成的。

孩子需要父母的保护、父母的爱，但同样的，父母也需要孩子的尊敬、孩子的孝顺。

爱是双向道，不是单行道，单向的爱叫溺爱，不叫无条件的爱。

请问洪兰老师

习惯于拥有不应得的资源，将养成不正确的价值观

记得几年前，一位年轻朋友问过我一个问题。她说自己男友的哥哥要去美国留学时，因为学费不足，父亲卖掉房子筹钱让他出国，他拿到

学位后，在美国成家立业又置产，父亲很高兴，觉得苦心终有代价，退休后决定赴美与孩子团聚。没想到孩子向父亲提出，如果他真要来美国同住就得付房租，老父亲当然很伤心，这位年轻朋友问我，这样的教育到底是在哪里出了问题。

我说，他父亲的错，就错在当时不该把全家所有的资源都给了这个孩子。一个成年孩子能不管父母生活上的负担，只想到自己的发展，就已能看到他的自私，后来要向父母收房租的行为，也不过是这种价值观更扭曲的表现而已。

在我周遭也有类似的例子。一个长我两岁的女孩台大毕业后要去美国留学，因为家境不好，单身的姑姑心里很高兴这女孩会念书，于是把自己的退休金借给侄女，帮助她完成留学的美梦。当时的汇率是四十元台币换一块美金，二十年过去，这女孩在美国完成学位，工作也有很好的发展，而姑姑年纪大了，需要钱养老，虽然钱是还了，但这个女孩不只无息借用长辈的钱，并坚持要以当时所得的美金数还款，用二十六元的汇率换成台币还给姑姑。这笔账以她工程师精算的眼光来看觉得理所当然，却让所有照顾过她的亲戚朋友都很感叹。

自私的孩子不会只对亲戚无义，一样对自己的母亲无情。当她的两个孩子还小、需要有人在家照顾时，她甜言蜜语地说服母亲提前从任教的小学退休，离家到语言不通、人生地不熟的美国去帮她当了六年的保姆。自己的母亲不只照看孩子是免费，比保姆值得信任，还带着退休金去补贴生活杂支。一等孩子长大、可以上学了，她觉得母亲日渐年老，万一在美国病起来，医疗费用可不得了，还是台湾有健保方便，于是又立刻把母亲送回跟弟弟同住。

单独讨论这些事情，说起来好像一一都让人感到意外，但仔细探究

起来却不难发现，这些孩子其实都曾经拥有本来不可能拥有的资源或机会。如果他们当时也受了心怀感谢的教导，结果可能会不一样，但父母又往往认为，一个比较聪明或能干的孩子如果自私一点，也是情有可原，慢慢地就培养出孩子更自我中心的性格，对资源的分配没有同理心，养成不正确的价值观。这种价值观出错了，最可同情的，往往是给予机会的亲人，所以，父母应该在基础教育上就有所警惕，不要忽略小事所反映的价值观或态度，以免有一天反受其害。

把孩子当宝贝是为人父母最正常的情感，但如果爱的立意没有错，方式却不正确，孩子是否会因此养成凡事都要以他们为中心的态度？洪兰老师认为这是否源起于家庭呢？父母应该从小注意这种性格的发展吗？

过度喂养的爱，剥夺了孩子关怀他人的能力

带小朋友的时候，我常会听到孩子们脱口就说：“我不喜欢……我不要……”所以我经常想，该如何让他们了解，不要把自己的喜好与要求放得如此之大。

记得有一次，我们正做着要带回家的点心，有个孩子跟我反映她不喜欢其中的哪些材料，我跟她说，这是给爸爸妈妈吃的，不要担心自己喜不喜欢吃，但孩子却回答：“可是，爸爸妈妈会说，我是他们的宝贝，他们一定会先给我吃，如果我不喜欢这些东西，怎么办？”我也听过才上小学的孩子对父母说话时，会用“你不可以……你头脑有问题啊”这么不礼貌的言语，而父母竟能习以为常，这让我感到十分困惑。

真想跟天下正在养育孩子的年轻父母说，不要用容忍的方法爱你们的孩子，不要剥夺他们原本可以关怀他人的能力，不要忽略生活中的许

多小事正在酝酿的他们了解这个世界的观点。法国散文家蒙田曾说过一句很好的话："儿童犹如我们的胃，不用过度喂养。"我想他指的是，无论食物或爱都一样，不可过度。

洪兰老师觉得父母需要不断以服务和金钱，来向孩子宣示自己爱他们的程度有多深吗？如今培养孩子关怀他人的能力已是困难的教育，是否更应该借着生活的实务来作为教导与训练？

我们这一代人，看到长辈站着，就不敢大剌剌地坐下；看到父母动手，绝不敢无所事事地受服务。但过了一代之后，孩子坐着看电视等父母给饭吃的情况已经非常普遍，这应该怪罪社会风气改变，还是要回归探讨每个家庭的基本教育与要求？

如果父母想要家庭有好的气氛与互助的情怀，我认为一定要让孩子从小谨守分际地只得到应得的保护、关心与物质，也要维持不同辈分应对进退该有的礼貌，绝不可因为爱他们，就让世界绕着他们转。因为一走出家庭这个小世界，自我中心的孩子生活起来只会感到不被关注、不受捧，绝不会拥有父母想给的快乐与轻松。

我记得洪兰老师曾在演讲中说起一个很会念书、做研究的学生，但同学都讨厌他。让我印象很深刻的是，别人买的潜艇堡他可以问都不问就吃掉，可以请老师说说这个故事吗？似乎与父母特别宠爱有关系。

给Bubu的回应

任性不是个性，自私不是自信

Bubu老师所说的自我中心，其实就是自私自利，凡事只替自己想，不管他人死活。当这种行为出现时，我很惊讶的是居然有父母不但不回

头检讨自己带孩子的方式，反而替孩子解释说：“我的孩子个性就是如此，他很优秀，所以太自信了，觉得自己什么都对。你以为他是自私，其实不是。”这是错的，任性不是个性，自私不是自信。担任联合国亲善大使的奥黛丽·赫本说得好：“若要姿态优美，走路时要记得行人不是只有你一个。”

现在的家庭孩子生得少，每个都是父母的宝，有时看到父母服侍孩子的模样，常会不自觉地想起《红楼梦》中说到贾宝玉“含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了”。加上现在遴选学校校长时，家长会有一票，使得很多校长不敢得罪家长，校长没肩膀，更让老师觉得管别人孩子是吃力不讨好的工作，管多了家长会不依，还会气冲冲地来学校兴师问罪。

前阵子，有个家长因为营养午餐咸了点，一状告到教育局，要校长道歉。其实煮菜的不是校长，他只有监督的责任，我们自己煮菜偶尔也会多放了点盐，这并不是什么大不了的事，非得要告到教育局让校长道歉，不道歉就要校长下台吗？父母这种做法其实是最坏的榜样，因为我们对看不起的人是不会听他话的，孩子不尊敬校长、老师，学校对他就没有影响力了。现在孩子很多自我中心的行为，实在是因为在家父母不管、在学校老师不敢管所造成的。以前的孩子还会怕警察、怕教官，现在连军中的士官长都不怕了，真不知道以后教育该怎么办？

放任孩子的自私，亲子都会尝到苦头

现在的孩子没有关怀别人的能力，这是很严重的问题。有一次，我朋友的孩子来我家做客，吃饭时，他把喜欢吃的那道菜直接端到自己面前，一个人吃光光，完全不管桌上还有其他人。我很客气地跟他说：“祥祥，你要不要试试阿姨其他的拿手菜？”他母亲抢着回答：“他吃东西很挑嘴，好多东西不吃呢，他今天吃你这道菜是很给你面子

了。”我很惊讶朋友居然这样宠孩子，一点不觉得他这个行为是不对的。我望了望桌上的其他人，大家脸上的表情都不以为然，可是没有人吭声，因为打狗看主人，主人不说话，别人还能说什么？可想而知，我以后不会请他来作客，这种自私的习惯一旦养成，孩子将来到社会上，也得不到朋友的帮助。

我也曾在亲戚家看过母亲在拖地，儿女在看电视，当拖把拖到儿女面前时，他们就把脚抬高，让拖把从腿下过去，身子动也不动，更别说站起来、接过拖把说：“妈，您歇着，我来弄吧。”我比他们辈分高，看不过去发话时，兄妹两人对看一眼，异口同声说：“妈妈每天上班，没有时间运动，这是她每周的运动时间。”原来这令人讶异的不孝行为，竟是母亲自己惯出来的，我只能叹着气赶快离开，眼不见为净。十年过后，现在她尝到苦头了，儿女成家后都搬回来住，生了孩子也都丢给她带，她只好提早退休，在家做台佣。她每次抱怨劳碌命时，我都要很努力地控制自己，不要把“你自找的”说出来。

单向的爱叫溺爱，不叫无条件的爱

最近在报上看到一件更惊人的事，一个妈妈说她初二的儿子回家，一手拿着香鸡排、一手拿着珍珠奶茶，她劝说：“马上就要吃晚饭了，你吃了这些，饭会吃不下。”（本来饭前就不该吃零食的，不是吗？）想不到她儿子竟回嘴：“在吃狗屎之前，总可以让我先享受一下美味吧！”孩子如此无礼地出言不逊，这母亲居然没生气，她说她只能摸摸鼻子，自己走开，因为孩子这种态度她已经习以为常了。我看了几乎跳起来，怎么有父母放任孩子到这种地步？从小时候开始，孩子如果不每天好好管教，骂父母三字经也只能说是她自作自受了。

至于Bubu老师提到的那个学生，这孩子的父亲是医生，母亲是药剂

师，家境富裕，又是独子，因为父母太过宠爱，于是养成“凡是眼睛看到的都是他的，凡是他想要的也是他的”这样的观念。因为他自私自利、唯我独尊的态度，在实验室跟别人相处得很不好，例如别人买的潜艇堡他可以问都不问就吃掉。他虽然功课很好，但人缘不好，别人不愿与他共事，这也阻碍了他日后事业的发展。在科技整合的时代，大家都不敢找不易相处的人做伙伴，因此他拿到学位后，一直做博士后研究员，找不到长期性的工作。

所以，孩子从小就一定要养好习惯，一个对父母不孝、不感恩的人，他对国家会忠、对朋友会信、对社会会有爱吗？说严重点，这些父母对不起国家和社会，因为他们教出来的孩子国家不能用，浪费国家的资源，还反而造成社会负担。

孩子需要父母的保护、父母的爱，但同样地，父母也需要孩子的尊敬、孩子的孝顺。爱是双向道，不是单行道，单向的爱叫溺爱，不叫无条件的爱。

“你有什么，他就有什么”，并不是真正的公平

如何处理手足之间的“公平”问题？

Bubu老师

父母对于“公平”的想法，往往只是单纯地顾及物质上的均有、或赞美是否一样多，却没有想过，如果用不对的方法处理，孩子小的时候所计较的小对象、小经历，很快就会随着成长而变成其他挟爱的要挟，偏差行为的规模也将大到让父母极为伤神痛苦。

洪兰老师

一旦孩子觉得父母偏心，你做什么他都有另外的解释，这时倒不如把孩子叫过来，利用这个机会教育他们分享的观念。

父母也可以尽量让大的孩子去照顾小的孩子，让他们能够相扶相持，培养亲密的感情，而不是用表面的物资平等来分化手足的关系。

请问洪兰老师

要早一点为孩子建立家庭资源共享的观念

洪兰老师虽然只生养一个孩子，但您成长的家庭中有好多姐妹，关于父母对待孩子的心情，或处理物质的方式，一定能给家长建议。现代父母耗费许多精力去处理手足的“公平”问题，也因为想求得“公平”浪费了许多家庭资源。

我的原生家庭有四个孩子，我是老幺，从小母亲就说，她不担心我们手足相争，只担心我们的感情太好，一起瞒着他们调皮捣蛋。记得小时候两个哥哥也会争吵打架，但我们无论怎么争吵，每天在父母亲回家前一定会和好，不像现在的孩子总把跟父母相处的时间用来投诉手足的争执，或是抱怨父母不公平。

童年的经验使我在养育两个女儿时，也从不以“宣示公平”作为对待她们的原则。我很清楚自己爱她们的心情绝对是公平的，但这种公平却无法以“你有什么，她就有什么”来表达。一个家庭的资源都是共有的，全家人都要学习为整个家庭着想，所以绝不可能让孩子以物质分配作为标准，来检查父母公不公平。

我的小女儿一直都很乐意穿姐姐的旧衣服，大女儿也为了要让妹妹接手而小心爱护自己的衣物；到了俩人都不能穿时，我们就再把小心穿戴而状况依然很好的衣物转给不嫌弃的亲友或邻居，我用这些小事教导她们惜物爱人的意义。记得高中那年，妹妹已经长得比姐姐高了，穿起姐姐的裤子是有点短，但妹妹说没关系，剪掉一截就变成七分裤，还是很好看。

家人共享物质、彼此体谅，虽是很自然的事，但现在每有机会与读者分享教养经验，我却最常被问到有关“公平”的问题，比如说：

“昨天我带两个孩子去文具店，他们同时看上一样东西，但店里只有一个，两兄弟却不肯相让。面对这种问题，我很心烦，却不知该怎么处理。”

我要这位母亲先问自己两个问题：

家里需要这个东西吗？如果需要，需要两个吗？

如果答案是否定的，那处理的方式就是不用买或只买一个，绝对不必为了表面的公平而买两个。

不要因为价钱不高的小东西或玩具、零食，就觉得非要表现公平不可。孩子从小对公平有不正确的认识，一定会延伸成更重大的问题。我也听过有位母亲同时购买两套二十几万的教材给上幼儿园的女儿，并交代老师不可以让姐姐去碰妹妹那一套，那位母亲觉得自己非常公平，没有亏待哪一个孩子。

别让孩子打着“你不公平”的旗号，来磨难父母

新一代的父母所着重的公平对待，如今已产生后果了，这些担忧应该被引为借镜，不要重蹈覆辙。孩子在物质平等的对待后养成了计较的性格，有些甚至打着“你不公平”的旗号来磨难自己的父母，这样对亲子双方都没有帮助。我不认为孩子真的这么难教，是父母自愿放弃了重要的机会，以致带来不断加深的麻烦。

我想说说自己的经验。上个星期带完一班四到六岁的小朋友，下课前给孩子们做了棒棒糖，每个人可以带两支回家。有位妈妈接了孩子之后，一只手拿着女儿分到的两支棒棒糖，另一只手牵着三岁左右的弟弟来找我，她问我：“Bubu老师，还有多的棒棒糖吗？”

我抬头一看远处，知道工作台上还有几支，原本想直接说：“有，弟弟想要是吗？”但话还未出口，先听到妈妈接着就说：“弟弟很想吃，可是姐姐不肯给他。Bubu老师可以再给我一支吗？”

我立刻蹲下跟小女孩说：“你有的东西都是要跟家人一起吃的，现在你自己拿一支糖分给弟弟。”孩子听了我的话之后，没有任何迟疑就去接妈妈帮她拿着的两支糖，然后递出一支给弟弟。现在，换弟弟不肯

了，他要姐姐手上的那一支，所以我又转头去跟弟弟说：“不可以的！姐姐很好，分你一支，她给你哪一支，你就拿哪一支，然后跟姐姐说谢谢。”弟弟虽然很小，但听完之后也乖乖照着做了。

回家后，我一直想着那几分钟之间发生的事，以及父母面对类似的问题时，是否施行了正确的解决方式。

为什么父母总是偏向微不足道的表象公平？是因为他们无法预知这种处理将会导致层层渐进的深远影响，还是父母误解了公平正确的含义？家庭中的父母与学校中的老师，面对分配资源与关心的处境都是一样困难的，如果考虑表象与实质的两面，洪兰老师会建议大家怎么做？

不能正确地处理公平，甚至会助长偏差行为的规模

父母对于公平的想法，往往只是单纯地顾及物质上的“均有”或“赞美”是否一样多，却没有想过，如果用不对的方法处理，或是没有勇气面对孩子的抱怨，孩子小时候所计较的小对象、小经历，很快就会随着成长而变成其他挟爱的要挟，偏差行为的规模将大到让父母极为伤神痛苦。

我遇见过两个家庭，一个是在搬家时，孩子要父母用尺仔细丈量，确定他们手足的房间一定要“一样大”；另一个是家中有土地与人合建，手足虽然各得到一笔丰厚的地产，但因为弟弟分得的其中一个店面比哥哥少了0.75平方米，所以弟弟每隔几日就打电话去咒骂父母。我不禁想，亲子之间不是只有权益、物质的赠予而已，随着父母年龄增加，当照顾与关怀的责任要由手足分担时，那些斤斤计较的孩子又会如何思考公平的意义。

前阵子，我在停车场的缴费机前等待了很久，只因为一个爸爸让他

的孩子代替他去投停车币，引起另一个孩子大闹“不公平”。父亲起先是生气的，但气过之后还是不能坚持自己的原则，所以，他把那个发怨言的孩子抱起来，再去摸一下投币机“以示公平”。那孩子摸完从父亲的怀中溜下，恶狠狠地瞪了姐姐一眼，没有一点六七岁孩子应有的天真可爱。

当我不断看到现代父母是如何处理孩子的公平问题时，很想对他们说——不要用物质与称赞对孩子宣示：“我爱你们一样多，请别挑剔我。”因为那不是真正的公平。对于当一个公平的父母，洪兰老师又有什么建议？

给Bubu的回应

公平在乎的是实质的平等，不是物资上的假象

自古以来，“公平”一直是导致人心向背最主要的原因，统治者若能做到这一点，老百姓万里来归。做父母的也是，青春期的孩子会叛逆，有一个原因即是“父母偏心、不公平”，孩子觉得父母不喜欢他，只喜欢哥哥或弟弟，于是会去做坏事以引起父母注意。父母如果不能理解他故意破坏行为背后的原因，反而骂他是坏孩子，说“你为什么不能像哥哥或弟弟一样”时，孩子会变本加厉，越责骂越糟糕，最后自暴自弃，走上不归路。

我曾看过一个长得非常可爱的女孩，用装病的方式来引起父母注意。她原是家中的独生女，家境富裕，三千宠爱在一身，后来她母亲意外怀孕，生了个弟弟，大家的注意力转移到弟弟身上，她发现只有生病时，母亲才会来关心她，于是就开始装病。病装久了，假病成真，人恹恹无生气，也变得不好看了。

另一个孩子更可怜，他因为弟弟功课好，常被家人拿来比，骂他不长进，他于是在弟弟要考基本学力测验时，把安眠药放在弟弟的水壶中，让他想睡没考好，闯下大祸。

公平不是台面上大家以为的“你有我也有”，还要考虑很多其他的因素。比如说，很多老师以为，如果两个学生都做错了事，那么各打五十大板叫作公平，却忘了去思考一下犯罪行为背后的原因，以及刑罚的适当性。背后的原因最重要，一个是故意、另一个是过失，处罚的程度自然要有所不同。尤其是男女对于公开丢脸的感受各有差别，五十大板对顽皮的男生来说可能不在意，对脸皮薄的女生而言，可能一星期都不敢抬起头来见人。

公平在乎的是实质的平等，不是物资上的假象。像是Bubu老师所说的例子，玩具买一模一样就是十分错误的示范。至于连房间都要拿尺量到一样大，更是令我吃惊，如果兄弟俩计较到这个地步，请问进了社会以后，他们还能兄友弟敬、互相帮忙吗？他们还能血浓于水，有着我有饭吃、你至少也有稀饭吃的想法吗？

父母都以为，两人有了一模一样的玩具就不会吵架了，殊不知人是爱比较的，我们观察到兄弟俩先是会各自拿着玩具到角落去玩，但是过一会儿，一个就会站起来走过去，把另一个手上的玩具抢过来，仔细比较一下，确定父母没有偏心把好的给了哥哥（或弟弟），这是人性。

教导孩子彼此照顾分享，培养亲密的手足之情

一旦孩子觉得父母偏心，你做什么他都有另外的解释，这时倒不如把孩子叫过来，利用这个机会教育他们分享的观念，告诉他们“兄弟同心，其利断金”。兄弟姐妹吵架是一定会的，让他们自己去找出共玩的

方法，自己订出来的规则，自己就会遵守；不遵守规则时，他们也会知道自己的不对，对兄姐的礼让会感动，兄姐也不会内心反感被逼着去学孔融让梨，反而把弟妹当作眼中钉去之而后快。

外国的父母一般不介入孩子的争吵，他们觉得越介入越糟糕。加州大学有个教授说得好，家人吵架这种事，外人最好不要介入，因为清官难断家务事。尤其是夫妻争执，外人更不能插手，他们床头吵架床尾和，外人若是不明就里介入调解，结果你还在生气，他们那边已经和好了，真的变成猪八戒照镜子，里外不是人。

父母平常可以尽量让大的孩子去照顾小的孩子，把一部分责任放在他们肩上。例如叫大的带小的去上学，被人欺负时，要大的保护小的，培养他们亲密的感情，一旦有外力介入，孩子们很自然会一致对外、同仇敌忾，而不是用表面的物资平等来分化手足的感情。我们小时候多半要背弟妹、照顾他们起居，因为母亲只有两只手，忙不过来，很奇怪的是，长大后我们这些一起吃过苦的姐妹感情反而特别好。

注重表面的公平，只会让手足互相计较与监视

曾有一个朋友的姐姐要换肾，她毫不犹疑割给姐姐；另一个朋友的哥哥有血癌，要骨髓移植，他却不肯捐，我们跟他说骨髓会再长出来，他也不肯，这跟他们从小一起长大的状况很有关系。一个说：“我小时候都是大姐在带，现在她有病，我给她一个肾算什么？我还情愿替她病呢！”另一个则说：“哥小时候专门欺负我，我不知吃过他多少暗亏，他曾经把我推下水沟，说我死了就没有人跟他竞争了，我能活到今天是奇迹，我干吗要去帮他？抽骨髓的针那么大，我为什么要为他去受罪？我跟你打赌，换成我要他捐骨髓，他一定也不肯。”

他的话听了令人寒心，兄弟会弄成这样形同陌路，跟他们小时候父母只注重表面的公平，连吃牛排都要切得一样大有关，他们长大后没有培养出手足之情，只有天天互相监视，看爸妈有没有对另一个人好一点。所以，父母不要注重表面的公平，反而要一直教育孩子手足的重要性。俗语说，同船共渡是五百年的缘分，更何况生在同一个家庭做手足？我很感谢父母给了我五个姐妹，让我们在人生的路上相扶相持。

至于父母为何愿意牺牲对孩子应有的情感教育，而偏向微不足道的表象公平，有一个可能是现在的网络发达，许多话不论真假，一上网天下尽知，有的父母怕别人讲闲话，尤其是来自大家庭的人，便要在表面上做到完全公平。假如家境富有，又有好几房妻妾、众多同父不同母的兄弟姐妹时，这种表面上的公平就更重要了。

对于家中资源的分配，我认为应该从小教孩子念林则徐说的这句话："子孙若如我，留钱做什么？贤而多财，则损其志。子孙不如我，留钱做什么？愚而多财，益增其过。"我父母常告诫我们："好男不吃分家饭，好女不着嫁时衣。"孩子应该要有凭自己力量打天下的志气。

有人在却没有人带，就不算尽到照顾的责任

如何把时间留给孩子，给予需要的陪伴？

Bubu老师

孩子需要比他们成熟的人给予真心的回馈，就算时间不能够很长，只要是他重视的人所给的关怀，对他们就很受用。

透过观察而了解孩子的那些父母，并不是因为拥有大量的时间，而是真心的关怀促使他们在有时间的时候，能放下自己的事，建立乐于与孩子相处的氛围。

洪兰老师

一个好的母亲懂得让孩子来帮自己做家事，同时利用这个时间教他生活的经验和做人的道理，这样事情做完了，孩子也教到了。

父母若是都用手机跟孩子沟通，而不是面对面跟他说话，孩子自然对父母不会有深厚的感情，父母变成提供他衣食的工具，跟提款机没什么两样了。

请问洪兰老师

父母无须十全十美，但须尽心尽力。

照顾孩子需要时间，如果资源相近的家庭拥有不同的生活质量，多半都是因为父母之间能否密切配合、有效分工，所以孩子得到的就是父

母善用业余时间的好处。双薪家庭的成员能彼此体谅、分工合作，无比重要。

许多投身工作的母亲，心中常常对孩子怀有歉意，就像我的母亲或我自己。但是，在我们的年代，社会人际关系都还很单纯，网络与电视也还没有对生活产生重大的影响，所以，孩子看到的母亲，如果不是忙于工作，就是忙于生活杂务，很少是一群父母自己相聚却放着孩子不管，只用电视、快餐或游戏打发他们。

有几次，我与自己的母亲在闲聊时回想教养孩子的过程，虽然各自觉得有很多地方做得不够好，但是心中并没有惭愧的感觉。我同意这句话：“父母无须十全十美，但须尽心尽力。”我感谢母亲对我的竭尽所能，相信我的两个女儿也感受到我努力兼顾生活与工作的决心。

在网络上“晒亲情”，真是孩子需要的关爱吗？

这十几年来，教养孩子的观念、方式与价值观随着科技的发展而迅速改变。各种活动大量增加、社群联结不断扩大，当人们透过博客、推特、脸书与LINE享受着讯息分享速度越来越快的惊喜，以及其中可能创造的机会时，也同时为此而付上不知节制的代价。许多人像上瘾一样急着展示自己当时的生活，我正在做什么、吃什么、在哪一国度假！我也看过年轻人在餐厅不顾一餐平衡地点一桌菜，摆完姿态拍完照片后才发现，怎么也无法把所点的菜吃完，浪费的行为让人无法想象。

现在的网络像一个舞台，人们为了展现画面或寻找机会，而不顾能力地经营片刻生活。但网络影响的绝不只是食衣住行的炫耀行为，我看到网络也剥夺掉很多父母应该用来照顾孩子的时间。网络的发展甚至让很多父母觉得，这是跟子女沟通最好的方式，既能符合信息时代的趋

势，又能有某些监控性，但他们不知自己为此付上多大的代价，也不知道这将改变孩子将来与伴侣相处的方式。

有一次，我的女儿跟我说，她经常在捷运上看到，一些妈妈宁愿看自己贴在网络上的孩子照片，也不愿意转头去看看就坐在身边的孩子。我在路上也看过孩子跌倒时，父母亲不是去看看他们有没有受伤，而是先拿出手机拍照。“晒恩爱”不只是现今情侣炫耀甜蜜的描述，在网络上“晒亲情”，也是许多父母照顾孩子的方式。外出用餐时常常会看到这样的情景——上菜了，父母先拍一张料理的照片，接着再拍一张孩子摆姿势跟美食的合照，然后父母开始滑动手机，忙着散播他们如何与孩子欢聚的情景，而实际上是，全家都没有定下心来好好享受一餐。

记得有一次去演讲，我提到洪兰老师翻译的《棉花糖女孩》，会后有位先生发言，他说自己的妹妹听起来也像是一个年纪比较大的“棉花糖女孩”，整天都在脸书上贴两个女儿的照片。他很怀疑，这样的母亲要用什么时间来好好教养孩子，这又该怎么办？老师认为这些沉溺于科技中的父母，对孩子会产生什么样的影响？

身心的同时照顾，只要妥善安排就能事半功倍

孩子的成长需要身体与精神两方面的滋养，虽然其中的细节样样都需要时间，但并非无法重叠，如果父母亲能在自己的生活条件上做出对孩子最有利的判断，就能达到事半功倍之效。比如说，童年的时候，母亲总是一边教我做家事，一边跟我说书中的故事或家族的故事，再从这些故事里很自然地引导我做人做事的道理，这是身体与精神同时喂养。

等我当了母亲之后，我也常常要利用孩子做功课的时间忙自己的工作，但是我会把工作移到跟孩子同在一起的空间去做。我不是监督，而

是希望在各自努力的目标下，也能达到共同奋斗的气氛。当我们一起工作时，如果有人离开桌前去休息一下，也会体贴地想到要帮其他人把杯中的水添满，默默地表达关怀。这些用来跟孩子相处的时间并没有阻碍我完成自己的工作，但也同时达成了我照顾孩子的任务。

有个小朋友曾经跟我抱怨，她的妈妈都不听她念书，因为妈妈说回家太累了。我看这个孩子不只是很喜欢朗读，更需要大人的注意，所以建议妈妈睡前一定要听她念一两段书，但妈妈回答我："我叫她念给小妹妹听啊！妹妹喜欢听故事。"我相信小妹妹是一个很好的听众，而且姐姐念书给妹妹听也是最好的手足相处方式，但是小妹妹无法取代父母。因为孩子不是只需要一个聆听的对象，还需要比他们成熟的人给予真心的回馈，就算这些时间不能够很长，只要是他重视的人所给的关怀，对他们来说就很受用。所以，我看到带着孩子在身边却不停滑动手机或只顾与人交谈的父母，除非也给孩子一支手机去玩，否则孩子总是不安定的居多。如果有人在，却没有人带，我们就不算尽到照顾的责任。

我记得洪兰老师也很会利用时间同时给孩子身心两方面的照顾，例如您念《西游记》给儿子听，让他帮你擦地板；或在他显得情绪低落时，把他叫过来围上披肩，一边剪发一边与他聊天，为他解惑。许多长辈照顾家庭的方式使我觉得，能透过仔细观察而了解孩子的那些父母，并不是因为拥有大量的时间，而是出于对孩子真心的关怀促使他们在有时间的时候，能放下自己的事，建立乐于与孩子相处的氛围。

洪兰老师能针对今日忙碌的父母给予一些建议吗？因为每当讨论到"把时间留给孩子"这样的题目时，就会有一些母亲开始满怀自责地想到该不该辞职的问题。

给Bubu的回应

父母花在孩子身上的时间，是一本万利的投资

照顾孩子是很花时间的，它比上班辛苦，也不能马上看到成效，因为带孩子和做家事就像希腊神话中的西西弗斯，早上推石头上山顶，晚上又滚下来，周而复始地做同一件事。家事是今天做了，明天又脏了；孩子也是今天交代了，明天又忘记了，难怪很多妈妈觉得带孩子比上班累。但是，亲子之爱是金不换的，父母花在孩子身上的时间，对孩子的未来而言是一本万利的投资。

一个好的母亲懂得让孩子帮忙自己做家事，同时利用这个时间教他生活的经验和做人的道理，这样事情做完了，孩子也教到了。例如，以前的孩子放学回家都要帮忙喂猪、煮饭菜，儿时在厨房里洗菜时，母亲就教我菜的种类，怎么选，怎么煮，所以我很早就知道芹菜是吃茎而不是吃叶子，我却有同学一直到出国留学都不知道。

我很同意Bubu老师说的“父母无须十全十美，但须尽心尽力”，父母只要尽了力，便不必内疚。事实上，我父母那一辈的人常感叹我们小时候没有鸡蛋牛奶可吃，所以都长得矮，不能去做空中小姐，但他们并没有内疚，因为他们知道自己是尽了所有的力量来喂饱我们。其实，父母的心孩子是可以体会的，我母亲总是说她爱啃骨头，常挑鸡颈子、鱼头吃，长大后我们才明了，一条鱼十个人吃，等到我母亲吃时，当然只剩鱼骨了。母亲把好的留给我们，吃我们剩下的，这使得我们都很孝顺，因为我们知道父母是爱我们的，虽然在那个时代不流行把爱挂在嘴边。
[书籍分 享V信shufoufou]

父母的爱，是没有任何手机可以取代的

Bubu老师描述的全家上馆子却各自滑手机的情况，真是二十一世纪的奇景，相信每个人都看过，却不知有多少人会像Bubu老师一样站出来指正。好几次我们同学聚餐，我看到菜来了便要去夹，同学都大喊“等一下”，纷纷拿出手机来拍，后来大家同意，每道菜只给三十秒拍，然后就要开动，因为中国菜凉了会不好吃。其实，我一直不明白，拍那么多菜肴相片要给谁看呢？我们小时候受的教育，是不要向匮乏的人炫耀你所有的，如果妹妹没有去吃喜酒，我回来便不会向她描述喜宴的菜有多好吃，免得她心生遗憾，这是基本的同理心。为何现在吃到的人要传相片让没吃到的人流口水呢？

父母若是都用手机跟孩子沟通，而不是面对面地跟他说话，孩子自然对父母不会有深厚的感情，父母变成提供他衣食的工具，跟银行的提款机没什么两样了。现代的职业妇女蜡烛两头烧，的确是累，但不会比我母亲那个时代更累，因为那时完全没有机器代劳，一切用手做，光是洗一家十口的衣服就要两个小时。我想差别是在于，我们愿不愿意牺牲自己的休息，去照顾孩子心灵的需求。我的母亲是全家最晚睡觉的人，她等全家都睡了、猫狗都喂好了、门窗都关好了，才会安心去睡。母亲教我说，责任尽了，才能安心，安心才能睡得稳，早上才有精神继续做事。

父母的爱，是没有任何手机可以取代的。

正当合理的处罚，孩子才会坦然接受

什么样的处罚，能让孩子理解并修正错误？

Bubu老师

我们不该让孩子以为罚则不用存在，或施以处罚是一种罪恶。

让孩子从共同的约定、必有的纪律、责任的完成，来了解罚则存在的原因与处罚启动的时间，处罚才不会变成一种威胁，学习的前进也不必仰赖粗糙的惩罚制度来产生刺激作用。

洪兰老师

在学校或家庭的教育中，公平是第一要维持的原则。

第二是鼓励比惩罚好，因为后者会适得其反，不当惩罚带来的后果比原来的错误行为还要糟糕百倍。

第三是想办法让孩子敬爱你，而不是敬畏你，前者时效长且是无形的感动，后者时效短，你一不在眼前，坏行为就会出现。

请问洪兰老师

对于体罚，大多数家长仍然抱持着矛盾的心情

有位妈妈问我，赞成老师处罚学生用连坐法吗？她说小学儿子的社团老师会打人，一人犯错，全班体罚。指导老师觉得孩子小，不打就不

懂得用功，但她的孩子很不服气，别人做错或不用功自己却得挨打。我问那位妈妈，为什么不直接向老师表达家长反对体罚的想法。妈妈说，因为老师曾警告孩子不可以跟家长说，如果去反映反而让孩子的立场为难——不过，妈妈也坦承还有一个原因是，这位老师的确把整个乐团的水平提升起来了。

我想请问洪兰老师，您对家长这种矛盾的心情有什么开导？

我看到家长至少有三难：

○孩子的不服要处理，却不知如何说明。

○家长应该把老师对孩子的警告解读为威胁吗？如果是，家长该直接说明对老师的不谅解吗？若不能指出老师的错误，家长又担心孩子真的什么都不说了。

○当父母一方面反对体罚，另一方面却还对体罚的效果有所肯定时，是否应该先自我反省，厘清其中的价值观混淆？

这是个很好的例子，反映出今天教育现实中大多数家长所抱持的矛盾心情。简言之就是：如果真能借着打而得出好成绩，那家长会保持沉默；但若是结果不好，事后可能就会表达自己是反对体罚的。

我认为亲师双方应以此例为借镜，了解以“不当的利诱”或“使用威胁”来达成学习目标，将导致更大的错误。另一个问题是：家长也该听一听教学的老师说明为什么明知家长是孩子的倚靠，却要求他们回家不可说，这是教导孩子欺骗，还是威胁孩子？弄清这些问题，对亲师之间的合作应该会很有意义，我相信孩子的人格会形塑于亲师双方无欺的身教中。

除了亲师的管理约束，更应建立孩子彼此之间的坦然要求

从这个问题也想延伸请教洪兰老师，现在的小朋友因为都比较受宠，对于自己的行为会影响他人的观念是很浅薄的，但他们同时又是更需要以团体被照顾或进行教育的一代。所以，平常应该如何加强孩子的团队意识？当一个孩子的行为本身不见得绝对有错，但他的我行我素却影响了团队的任务时，鼓励或处罚可能都无法理想化了，为了维护团体利益，老师认为怎么做最适当？

我在教小朋友的时候虽然不体罚，但因为经常看到孩子太小而不能了解自己的行为与团体利益之间的联结，所以，有时候我会给予一项“属于全体的额外福利”，要他们一起努力争取。比如说，他们很喜欢饼干或棒棒糖，我就会为他们特别做，但先跟他们说明，这是因为遵守规矩而得的奖品，如果有人继续爬高爬低或奔跑拉扯，我就要缩减一半，再说不听，就连一点都没有了。

我以团体为单位，是同时想鼓励那些在团体中守纪律、想得到福利的孩子能坦然地发声，对不在乎的小朋友做出要求。因为目前孩子除了告状与纠举之外，似乎还不知道他们也可以要求其他小朋友一起维护团体的荣誉，就好像球场上得彼此合作才能进球得分是相同的道理，或像我们都不隐忍在公共场所不守纪律的人一样。

当我不停地听到孩子通过“告状”的方式来投诉其他小朋友的行为时，很担心教师总是夹在告状与申辩中，一次次去处理微不足道的小问题，因而浪费教学的时间。如果能建立孩子彼此之间的坦然对话，纪律就不只是老师单方的要求，而是一种相处的默契，彼此福利相关、休戚与共。我记得第一次跟孩子们说，如果下课前他们都不随便爬栏杆，我

们就会有额外的小点心，后来上课上到一半，有个小朋友又不自觉地摸上走道的隔墙，这时，另一个小朋友对他说：“某某某，请你下来好吗？”而不是告诉我：“老师，谁又在爬栏杆了！”我也发现，小朋友比较在乎他们对彼此的看法，对师长的告诫反而麻木。

这个想法是从洪兰老师演讲中提到的“猴子合作吃香蕉”得来的灵感。如果连猴子对那些不怎么饿或不想工作、分心的伙伴都能直接用行动来表达态度，孩子是否也应早早有这种概念？但我不知道自己这样想是否正确？

孩子并非不能接受惩罚，但一定要说明为什么

另一次处罚孩子的经验，也很深刻地留在我心中。我发现，孩子并非不能接受惩罚，但一定要说明为什么启动罚则，亲师也要了解他们受惩罚的感受。

那天我们上课的内容是孩子们为家长准备圣诞晚餐，也许是因为活动内容太让人兴奋，有几个小朋友跟平常上课的表现完全不一样，嬉闹到不能好好完成工作。开始供餐前分派工作时，我跟孩子们说，平常是上课，他们再不守规矩，我也要耐下心来使他们一一完成课程，确定每一个人的工作机会是一样的；但接下来的两个小时，这里变成了餐厅，而我是老板，老板跟老师不一样的是，老板总是要选择能够负责的人，而这一点我也在先前就跟他们说明了。接着我问大家，我是不是有权利选择自己觉得适合的员工，孩子们齐声说：“是！”所以我就说出自己的考虑：“刚刚在工作中一直打打闹闹的小朋友，很抱歉，餐厅最怕服务客人的员工嘻嘻哈哈，所以，我就不选你们做外场的工作了，大家觉得这样公平吗？”我很意外，孩子们一个不漏，都大声说了：“公平！”即使他们没有被分派到最喜欢的工作，脸上也只露出了微微失望的表情，

却没有人因此生气或反对。

那晚，我在工作日记中写了一点感想，我提到“严肃”两个字经常被家长误解为“呆板”，但《韦氏字典》中的几个定义值得再思考——

> 不开玩笑，或不把事情视为微不足道
>
> 用心思考的
>
> 充满兴趣的

真希望孩子对“严肃”慢慢累积出正确的认识，也希望他们了解自己当天是因为不够严肃而没能成为我理想的工作伙伴，这样他们也许就不会误解处罚的意义。

一般谈起“处罚”两个字，都觉得好严厉，只用“该”或“不该”来讨论它存在的意义。但现实是，成人也身处于充满罚则的世界中，任何该付的款项不去缴都会有罚款、开车超速有罚单……罚与“责任未尽”“逾越界限”“破坏公约”紧紧相连，所以，我们不该让孩子以为罚则可以不用存在，或施以处罚是一种罪恶。真正不应该的是，在教育中以处罚为手段，错乱了它的正当性，例如考不好就打、学不会就骂。但如果一个大学生在该来考试的当天却在睡觉，因而根据先前约定的条件受到应有的处罚，这样难道不对吗？

让孩子从共同的约定、必有的纪律、责任的完成来了解罚则存在的原因与处罚启动的时间，处罚才不会变成一种威胁，学习的前进也不必仰赖粗糙的惩罚制度来产生刺激作用。

给Bubu的回应

连坐法是不公平的，人不应该为别人的行为负责

我很反对连坐法，因为人应该为自己的行为负责，不应该为别人的行为负责。我出国时，父亲交代：一不做媒，二不做保。不做媒是因为婚姻是一辈子的事，媒做得不好，耽误别人幸福；“保”这个字根本就是“呆人”，所以不能为人作保。

在美国，没有连坐这种事，所有人都是为他自己的行为负责；回到台湾后，我就看到老师喜欢用全班的力量来制约某个人。当全班为了你而青蛙跳一百下或跑操场十圈时，在老师看不见的地方，全班都会去揍你，使你再也不敢犯众怒。因此连坐是有效的，但很不公平；在有效和公平之间，我选择公平。

鼓励孩子自己去解决问题，学习排解纷争的技巧

告状在美国的小学里是不被同学接受的行为，小朋友不喜欢跟爱告状的孩子一起玩。孩子很小就学会，他如果向老师告状，可能得到一时的正义，但是以后没有人愿意跟他玩，因此，他会自己想办法去找回公道。这个方法虽然不是很好（孩子会受委屈一阵子），却训练了孩子从小靠自己、不依赖别人来解决问题的态度。

但是在台湾，这个方法行不通，我们的孩子已经习惯了向老师、父母告状，若是老师对孩子之间争执冲突的惩戒处置让孩子觉得不满意，他还会回家跟父母哭诉，双方父母就会到学校演出全本《铁公鸡》（一出从头打到尾的京戏，非常好看），十分不妥。因此，我们应该鼓励孩子自己去解决问题，当然在这之前，父母要先教导他什么是恰当的处理之道。父母也要让孩子知道，他必须学会排解纠纷的技巧，毕竟进入社会以后，没有老师和父母跟在后头撑腰，这样同时也杜绝了告状的风气。

教导孩子判断事情的轻重，以适时向大人求助

打小报告或告状在班上会被同学看不起，但是有的时候，老师必须要知道同学之间发生了什么事情，马上介入，以防止伤害扩大，也避免情绪滚雪球了之后，无法收拾。所以，老师要在一开学时教导学生：说实话、见义勇为和告密、栽赃、陷害别人是两回事。

孩子都很守信用，要他发誓不可讲，他便不讲，但是这要看事情的轻重，诺言重要，人命更重要。不讲清楚，学生年幼分不出轻重，台湾才会连续发生同学溺水，其他人看到了不敢说、害怕处罚，相约发誓守密，跑回家盖住棉被蒙头大睡，过了六天都不敢说出来的事情。老师有必要教导孩子，什么事可以替同学保密，什么事一定要告诉大人，这个分际连很多大学生都搞不清楚。基本上，只要跟生命或安全性有关的任何事情，都得告诉大人，以免失去拯救的黄金时机；谁跟谁好这种儿女私情之事则可以保密。

现在有许多孩子很天真，坏人跟他说：你未满十八岁，不罚；你是原住民，不罚，其实都是错的。我个人很赞成初中生去监狱做志工，因为只有亲身听到厚重的铁门在背后关上的声音，才会知道自由的可贵。威胁的话没有人爱听，但是从实作中得来的体验和感动，却会跟着孩子一辈子，这就是为什么早早让孩子去不同地方做志工、体验人生百态，这对他将来前途的选择会很有帮助。

父母诚心的陪伴，才能带给孩子肯定与安全感

不论在学校还是家庭中，公平是第一要维持的原则。第二是鼓励比惩罚好，因为后者会适得其反，不当惩罚带来的后果比原来的错误行为还要糟糕百倍，很多青少年都是因为大人的不当惩罚而走上不归路。第

三是想办法让孩子敬爱你，而不是敬畏你，前者时效长且是无形的感动，后者时效短，你一不在眼前，坏行为就会出现。

从古到今，惩罚原则讲得最好的是诸葛亮，他说："赏不遗远，罚不阿近，爵不可以无功取，刑不可以贵势免。"老师和父母只要"善无微而不赏，恶无纤而不贬，庶事精练，物理其本，循名责实，虚伪不齿"，学生和孩子自然敬佩且服从你。但要孩子打从心中爱你，就要像比尔·盖茨的父亲，陪伴孩子。曾有人问比尔·盖茨的父亲是如何教养出这么杰出的孩子，他说："我也不知道，我只是陪伴他们，不错过他们生活中的大小事。"（Show up，being there for them.）父母诚心的陪伴是孩子最大的精神鼓励，它带给孩子的不只是安全感，还有肯定，这是金不换的道理。

“照书养”之前，先从常识和经验中找答案

专家和权威的教养意见，应该如何看待？

Bubu老师

养育的方法虽然有共同性，但也应视个体的不同进行调整，调整前应先仔细观察。

现代父母应该更自然地看待成长过程中的困难与适应，不要因为有些现象被称为“症”，而觉得找到了问题的根源，反而紧抓着不放，也不要对于万一处理不当会产生的后果担心不已。

洪兰老师

专家不是不可信，而是有程度、有理智地去相信。

让孩子吃药或接受重大治疗前，大人必须有基本知识和普通常识，以及独立思考的能力，用逻辑性的方法去判断网络或别人给的信息是否合理，我们是孩子的监护人，有监督和保护他的责任，不要把这责任推到专家身上去。

请问洪兰老师

凡事都要学才能会，教养必定有妙方？

知道洪兰老师也养猫，所以我想从两个女儿与我照顾猫的差别，来讨论新时代父母倚赖专家的态度。我曾听老师说过，知识很容易学，但

常识很难教，为什么普通常识如今一一变成专家的主张，老师对此有什么劝告？

几个月前，大女儿从车轮下捡回一只猫，瘦伶伶的小猫在她细心地照顾之下，日渐强壮可爱，有时候我也自愿帮她照顾一两天。这只猫喜欢人家抱，晚上也习惯依偎在被窝睡觉，我因为很久以前看过画家赵二呆先生的一篇文章，回忆他童年时曾把心爱的小鸡放在被窝里同睡，晨起发现小鸡被自己压扁时的伤心，所以对于猫睡在床上深感压力很大。

我感觉小猫是懂得听话的，就在房间的一张高背沙发上帮它铺了一条浴巾，另一头放一只女儿小时候玩的小熊，我很仔细地跟猫咪解释，它得睡在自己的地方，不可以来我的床上睡觉，就这样，只要留宿的夜里，它都能乖乖地睡在沙发上。有一天，早上四点多，它见我起床要去洗手间，呼地从床上站直准备起身，但我摸摸它的头，跟它说："再睡一个钟头后才起床吃饭。"它躺下，又睡到窗外天光照进屋里，才跟着我起床。

当我跟女儿说起这些事，她们都大呼不可思议，接着就跟我抱怨，猫跟着她们的时候有多么调皮，半夜会起来啃她们的头发，在被里钻进钻出、在床上跳上跳下。最后，我的女儿们下了一个结论：这根本是不同的两只猫。

这句话听起来好熟悉，因为我也经常听到家长对我说，他们看到孩子跟我工作的样子，简直是"判若两人"，所以，我想请教洪兰老师几个问题。

我们受父母照顾时的美好体验，是最基本的教养参考

我发现自己照顾猫的观念与方式，与女儿们的都不同。她们是“照书”在养猫，很像今日的父母——小猫一天该吃多少？该吃什么？这个动作代表什么意思？那个举止又曾如何被分析？凡事都参照专家的说法，有点问题就要去“查查看”。而我用的是比较传统的方式——仔细观察猫咪的情况，也观察每有调整之后的反应。

比如说，我觉得孩子给猫吃得不够，所以猫咪没有饱足，一见到食物就很馋，甚至想办法要偷吃炉上锅里的食物，所以我就给得比女儿多一点。我也视天气调整喂食的量，它看起来很舒服、很斯文，不像孩子们所形容的“贪”与“野”。

第一次要给猫洗澡时，我问女儿该怎么洗，她告诉我，书与网络上都说用浴盆洗，所以我们就照着别人提供的方法做，因为，我从来没有为猫咪洗过澡。但整个过程中，我发现猫咪是非常紧张的，尤其是水位高过它的肚胸时，猫咪的叫声听起来好凄惨无助。我立刻想到，也许这个水位所形成的压力对它来说是很不舒服的，所以下一次洗澡，我就不再用浴盆而直接开较柔水注的莲蓬头，而猫咪也很享受被冲洗的感觉。

当然，我并不是要谈养猫的经验，而是想跟老师讨论，“养育”的观念自古有之，倚靠的是代代相传的经验与透过观察的修正，因此有其共同性也有个别性，世代的父母都是踏着前辈的经验与自己亲眼观察到的变化，并配合生活的条件而为孩子做出种种最有利的调整。曾几何时，教养却变成了一种必须通过学习才能具备的能力。

新一代的父母认为自己的不足是因为上一辈做得不够好，所以思图改进，但很可惜的是，他们太少回想受父母照顾时安定美好的部分，总觉得凡事都要学习才能去做，教养也必定有种种妙方。尤其在媒体与出版大力推行各式教养观念的今天，新手父母更习惯倚赖专家，这种心情

虽然可以理解，但只懂得这样做，是否反而忽略了常识的价值，在某些事情上绕道而行？

先理解孩子的不安与困难，别急着用病症来定义行为

我曾遇到几个上课前紧抓着母亲不放的孩子，当母亲用各种方法都劝慰不了他们的哭闹时，我通常只是交一个托盘、一份具体任务给孩子，孩子就在还没来得及擦干眼泪前开始工作了。我认为孩子的不安，是不知道自己在新的环境中要做什么、会发生什么事，因此我建议不要靠言语安慰他们，用实际的事或物来转移注意力更有效。

但我也发现，有时候比较难安顿的是母亲本身，她们不肯离开，也不相信自己的孩子在短短的几秒之间可以改变心情。我曾遇到过一个妈妈，所有的家长都离开了，她却不肯走，很坚持她的孩子有严重的“分别焦虑症”。其实，当时孩子已情绪稳定地开始工作了，却在母亲坚持要再度道别后又哭哭啼啼起来，续演另一场肝肠寸断的亲子分别。

经历过几个同样状况的孩子之后，我开始对父母宣称他们的孩子有“分别焦虑症”而感到很好奇。有一次我与一位在大学教音乐的朋友谈起时，她说去年曾经带一组学音乐的大学生去欧洲游学，团中插了一个小学六年级的孩子。母亲来机场送别时，孩子与妈妈泪洒机场的难分难舍让她十分担忧，所以上飞机之后就让孩子坐在她身边，没想到这个小朋友开心地对大家说：“这将会是我最快乐、最自由的两个星期。”

我的朋友觉得非常不可思议，于是问那个孩子：“你刚刚在机场不是很舍不得离开妈妈吗？”孩子说：“我妈妈都哭成那个样子了，不陪她一下怎么好意思！”

我所遇到的小朋友还很小，心思不至于如此复杂，但如果他们每到一个地方，母亲都先告诫说："你不要害怕！你要勇敢！"或不断交代："不要担心，妈妈会在外面。"这是否在无意中加强了分别的恐惧，或让孩子误以为"难以割舍"是受妈妈喜欢的一种表现？

我认为现代父母应该更自然地看待成长过程中的困难与适应，不要因为有些现象被称为"症"而觉得找到了问题的根源，反而紧抓着不放，也不要对于这种症状万一处理不当会产生如何可怕的后果担心不已。

洪兰老师会给父母什么样的建议呢？遇到多大的问题应该寻求专家帮助，但又如何不让依赖专家的迷思阻碍了常识的运行？如果上网寻找数据，又要如何避免道听途说而能找到可靠的参考？

给Bubu的回应

每个孩子不一样，严格执行教条养育的孩子反而难带

看到Bubu老师说，我曾经说过知识很容易学，常识却很难教，真的是如此，许多老师最感到挫折的就是这一点。好比记者在火灾现场追着苦主问："你父母都被烧死了，你有什么感觉？"不知道有多少人都会骂在这种场合问这种问题是白痴、不懂人情世故、没有大脑……但在电视上总还是不时看到记者这样问。前几天，我又看到记者问一个颜面烧伤的人："你的面孔毁了，你有什么感觉？"我就跟同事说，以后中午吃饭，找个没有电视的餐厅吧！免得气到吃不下饭。没有常识最大的问题是，他不认为自己没有常识，还是我行我素，再多的忠告也进不了他的耳朵、改不了他的行为。

我最常听到学生辩白，说他这样做是"书上讲的"，意指他是照着书

上专家讲的话去做，怎么会出错？他没想到情境不同、文化不同、国情不同，人的反应也会不同。难怪老一辈的人会说："尽信书不如无书。"我遇到过很多家长按照育婴手册，一字不改、照单全收地强制执行书上的育儿方法，时间未到不给婴儿吃奶，因为书上说四小时吃一次，这样严格执行教条养育的孩子反而很难带，整天哭个不停。

其实孩子的喜怒哀乐都显现在脸上，他们还没学会隐藏，所以你可以依他目前的心情，用不同的方法教导他正确行为的方式。孩子最怕你叫他过来坐在椅子上，听你训话，孩子看到要挨训，逃都来不及了。我曾有小学同学穿着拖鞋就逃到我家来，因为他母亲要开训，他说连他爸都逃走了。我母亲的方法则是，每天衣服收进来后，她会先把每个人的衣物分送到不同房间，然后开始折衣服，这时她会说教，先从谁的衣服破了讲起，讲到一丝一缕得来不易，再陆续说到谁的不对。因为这过程是平和的，而且她没有指名道姓，但做错事的人心中都知道，告诉自己下次要改进。

有时听到别家的父母在骂："给你讲了一百次，为什么你都不听？"我都会私下想，会不会是你讲的方式不对，孩子不能接受呢？讲了三次他不听，还用同样方式讲上一百遍，那不是浪费你自己的时间和力气吗？

每个孩子不一样，教诲的方式也不同。对很爱面子的孩子来说，一定要私下规过，最好是如我母亲那样不着痕迹地说教。孩子都不笨，真的不必指名道姓，他才知道你在骂他。至于骂人不带脏字，中国一向很钦佩这种人，这是学问好、修养好才做得到的。只要是人都在乎面子，所谓"人不要脸，天下无敌"，绝对不要让孩子在公众场所丢脸，一个自重的孩子才会自爱。

一窝蜂相信专家的言论，也是一种社会的隐忧

或许我们从小接受的都是威权教育，对大人讲的话不敢质疑，在美国，学生最喜欢问的是：“你怎么知道？”你就得举出证据说服他，这也养成我凡事要求证据的习惯，常被朋友骂我不相信他。其实不是不相信，而且他陈述的故事可能有别的解释，这是做科学的人的习惯，从众多可能性中找出最能解释这个现象的说法。

许多科学家被称为专家，其实这个名词是美化了科学家，因为他可能只有在自己专精的领域是专家，在其他领域反而不如一般老百姓。因为人的精力有限，所有时间都投入某个领域时，其他领域一定会有疏失。我对台湾一窝蜂相信专家讲的话其实很忧心，很多时候，电视上穿白袍的人不一定是医生，他可能是个演员，只是租了一件白袍穿；而且即便是专家，你也只能相信他专业的那一块知识，人不可能各个领域都精通（这种人不是没有，只是很少，我曾碰过几个中研院的老院士，他们真的是博古通今，任何领域聊起来都头头是道，使听的人如沐春风。只是现在这种人越来越少了，肯像以前的读书人那样心无旁骛、一心下苦功钻研学问的人大都过去了，实是可惜之事）。现在每天上电视的名嘴，虽然主持人也介绍他是某某专家，但我们听了他的胡说八道后都替他心虚，不知他等会儿怎么圆谎。

不要让你的孩子，成为验证别人理论的白老鼠

关于Bubu老师说的那些个案，我觉得父母应把时间花在上网查证最新数据，增加自己对这种病的知识来帮助孩子，这会比带着孩子到处求医（甚至求神拜佛，希望用神力来解除孩子的困扰）还更有效。电影《罗伦佐的油》（*Lorenzo's Oil*）就是个很好的例子。罗伦佐的父亲在医生无法帮助他的孩子之后，每天上图书馆查数据，最后找出了孩子的

病因，知道原因就容易对症下药了，他虽然来不及救自己的孩子，却救了很多有同样情况的人。我们在医学院每学期都会放一次这部电影，这证明了只要有心，天下无难事，一个不用心的医生反而不及一个全心投入的父亲，让人每次看每次汗颜。

另一本关于妥瑞氏症（Tourette Syndrome）的书则是《站在学生前面》（*Standing in front of the Class*），作者的母亲发现了孩子会动个不停的原因之后，不但教育老师，也教育了很多其他的家长，使他们接受有疾病的孩子，因为这不是孩子的错。最后，她的儿子成为美国的优良教师，还被总统召见。

有的时候求人不如求己，现在有网络，信息公开了，对于别人讲的话，先用反证法去想一下合不合理，再上网去求证细节，不要让你的孩子成为验证别人理论的白老鼠。专家不是不可信，而是有程度、有理智地去相信，在让孩子吃药或接受重大治疗前，请先上网查证一下，或至少找第二个专家问一问，我们是孩子的监护人，有监督和保护他的责任，不要把这责任推到专家身上去。

面对网络上庞杂的信息，大人必须有基本知识和普通常识，也要有独立思考的能力，用逻辑性的方法去判断别人给的信息是否合理。例如坊间一直有人说："我们只用到10%的大脑。"这是很不可能的，因为大脑只有三磅，占我们体重的2%，却用掉身体20%的能源，它是身体燃烧葡萄糖最多的地方，如果身体的氧和养分不够，是各器官先关掉，把资源全都送到这里来让大脑使用，当它用掉的能源是本身重量的10倍时，不可能只被使用了10%。如果再去追一下，是谁最早这样说的？便会发现这只是广告词。又因为大人的观念影响孩子的幸福，我们要鼓励大人自己必须不断地进修与阅读，这同时也会给孩子建立一个好榜样，一举数得。

在第一时间，照顾孩子的安全感

如何发现、安抚孩子的恐惧和担忧？

Bubu老师

儿童因为表达能力还不够，常常不能详细而有条理地说明他们的需要和担心，对我们来说不可能有的问题，却经常是孩子的严重困扰。

试着理解并尊重孩子的感受非常重要，成人要维持高度的敏感，在重要的时刻做出正确的决定，建立让孩子感受到安全并投以信任的生活氛围。

洪兰老师

在第一时间帮助孩子的重要性是，在那个当下孩子是无助的，你若能好好听他讲出原委，了解他行为背后的原因，把对错分析给他听，教他应对的方法，他会听进去。

最主要是“有人关心我”的这种感觉，会减少他受委屈的痛苦，并且对你感激一辈子。

请问洪兰老师

精神不受威胁，是每个孩子在成长时应受的保护

无论是忆及自己的童年成长、成为母亲照顾两个女儿的阶段，或现在每个月与他人的孩子相处时，我总是花最多时间在处理孩子身心两方面的“安全”问题上。在我的认知中，安全是人生快乐的基础。

记得之前看到老师描写的以下这段文字时，心中升起了好多有关孩子“安全感”的问题，希望能接续您父亲当时的思考继续来讨论——

> 小时候，我家学区属于东门小学，可以走路上学，但是在上学第一天，我就被老师打，父亲立刻把我转到女师附小，甘愿每天骑脚踏车送我去上学，因为他担心我会害怕老师而恐惧学习。现在很多家长未能在第一时间处理孩子对老师或上学的恐惧，而造成后来的学习障碍，是件很可惜的事。

身体不受侵犯与精神不受威胁，是每个孩子在成长时应受的保护。我认为身体的安全因为比较具体，而相对容易照顾；但要经营出一个让孩子在心情上感受得到的安全并投以信任的生活氛围，成人则必须维持高度的敏感。其中，“觉察问题”与“判断影响”已经不容易，更何况要与您的父亲一样，在最重要的时候，做出最正确的决定。

不要随便取笑孩子，更不要以自己的标准来断定玩笑的意义

您在文字里提及，“现在很多家长未能在第一时间处理孩子对老师或上学的恐惧”，“第一时间”所代表的关怀意义与有效性，最值得重视。有位家长来找我，说自己的孩子很“经不起玩笑”，别人无心的话，在他听来却十分严重。我问她何以断定孩子在学校所受的委屈只是同学“无心”的取笑？这位妈妈说，有时家人的玩笑也会惹恼这个孩子。我建议她不要随便取笑孩子，更不要以自己的标准来断定玩笑的意义，每个人的敏感之处都不一样，试着理解并尊重孩子的感受非常重要。

我记得自己童年时也会对一些玩笑难以接受，甚至他人的嘲笑至今还耿耿于怀，但成为大人后，我在面对孩子时还是犯了几次类似的错。

当我看到因为自己轻忽而造成的反应之后，便更懂得尊重孩子感受的意义。

今年暑假过后，我曾对一个孩子说：“这几个月你长高好多喔！”那孩子突然提高嗓门，激动地迭声喊叫：“我知道我很矮！我知道我很矮！”她这么激动吓了我一大跳，但后来仔细想了想，我能理解她有这么过度的反应，或许是因为身型太娇小而有的压力。在外表美充满制式标准的环境中，多数孩子都饱受外表的议论，即使我的话中没有任何恶意，但对她仍然是烦人的干扰。有个五年级的小朋友就曾因身高较矮而骗我说她是三年级的，回家后觉得很不安，写信跟我坦白，说自己是因为受了同学取笑而自卑。对我们来说不可能有的问题，却经常是孩子的严重困扰。

另有一次，我带一年级的小朋友做面包，有个孩子看到面团时，调皮地握拳作势要打扁那个面团，可爱的样子刚好被拍到，我看了大笑，就把这张照片选入课堂的工作记录播放文件。下一个月上课时，孩子们看到自己认真工作的模样，个个都显得很高兴，但这张被我视为可爱的照片一出现，那位小朋友却惊讶得眼泪差点夺眶而出，她脸上久久不去的尴尬，使我非常惭愧。我因为不够谨慎，错误地处理了“可爱”的意义，没有以孩子的感受来设想。

孩子害怕的根源，要及时了解才能有效处理

那位担心自己孩子太敏感的母亲在一个星期后又来找我，她说孩子晚上总睡不好，经常做噩梦，她不知道应该狠下心来“训练”这个一向比较胆小的小男生，还是应该陪他，让他好好睡一觉。

我跟妈妈说，他现在才小学二年级，有很多事自己还处理不来，先

了解他的难处，再慢慢教导。儿童因为表达能力还不够，常常不能详细而有条理地说明他们的需要和担心，所以我们得主动以观察来表达体谅。一个人常做噩梦，代表有恐惧与担心，如果只对他呐喊“要勇敢一点”，或逼他自己睡以训练胆量，无法有效解决问题。

成人不能让孩子觉得无助，如果是我，我会愿意陪他一下，先解决他的睡眠质量问题，再同时去寻找孩子害怕的根源。我跟她讲了一个例子，我的大女儿上六年级时，有一阵子很怕去洗澡，当我第一次看到她进浴室洗澡的速度完全不对劲时，便立刻去了解其中的原因。原来，他们的课堂上正在读阿加莎·克里斯蒂（Agatha Christie）的推理小说，而当时家里的浴室正是使用故事中提到的浴帘，这让她怕得要命，但又不敢说。当我主动跟她讨论后，虽然问题一时并未解决，却帮助她把既害怕小说情节，又怕洗澡敷衍了事受责备的威胁解除了一半。隔天我也去学校找老师，与老师讨论孩子害怕的事，老师很快安排帮她换了指定读本，问题在最短的时间里就得到处理。

成人不能让孩子觉得无助，要与他们一起面对恐惧

对于这个小男孩的害怕，父母并没有进行深入的了解。又过了将近一个月，孩子在学校被另一个同学挥了一掌，回家却没有告诉父母，而是由在场的导师打电话询问，妈妈才知道。奇怪的是，亲师两方当时也未做任何处理。事隔几天，打人的孩子的父母却告到学校来了，因为他们在孩子的书包中找到一封诅咒信，信是被打的这个孩子与另一个孩子合写的，信中说：“……你再来打啊！再来啊！……星期四你就会死……”

事情发展至此，所有成人的惊骇全都转移到“你就会死”的诅咒之上。写信这一方的家长讶异、难过于自己的孩子何以做出这样的事，另

一方家长则暴怒自己的孩子怎能被诅咒。全班父母虽几度会议，但得到的结论也只是："父母都太忙，疏于管教这个孩子，所以他习惯打人。"不过因为他的父母很难缠，连学校都头痛了，大家都不知道该如何处理。

我觉得这些事全是有迹可寻的，从做噩梦、被打不说，到写诅咒信，一次次让我们看到孩子面对自己无力控制的问题时所承受的精神威胁，也看到他们并不信任成人会与他们一起面对恐惧，所以采用了被我们视为幼稚的方式来解决。当我听到"你再来打我啊！"这种无奈的挑衅时，非常舍不得，可以想象这个孩子在情感上的孤立无助！

我想请洪兰老师以这个实例，谈谈"第一时间"处理教养问题的重要。看见孩子被打的老师，与接到电话的父母，是否在第一时间都错失了各自该做的事？

给Bubu的回应

安全感是成长必要的条件，也是快乐的基础

安全感是孩子成长必要的条件，也是快乐的基础。我父亲常说："平生不做亏心事，半夜敲门心不惊。""心不安时，山珍海味如同嚼蜡。"他要我们"晚食以当肉，安步以当车，无罪以当贵，归真反璞，终身不辱"。所以经营之神松下幸之助的太太松下梅野在《神的妻子》（松下幸之助被称为"经营之神"，所以他太太被称为"神的妻子"）一书中说道："所谓辛苦是指内心的煎熬。没有东西、没有钱并不痛苦，是难关，只要有希望就不觉得辛苦，心的平静是幸福的根源。"这种平静来自安全感，也就是小罗斯福所谓的"免于恐惧的自由"。

研究发现，孩子需要在安全的环境中表达情绪，假如他表达情绪的

后果是挨打被罚，这股情绪就会被压抑下去，往后再以别的方式爆发出来，例如青春期的叛逆行为。很多孩子在外面被欺负了、勒索了、挨打了，回家不敢讲，因为他过去的经验是告诉妈妈：“老师打我。”大人就会说：“老师为什么打你不打别人？一定是你不好。”然后不分青红皂白再打一顿。从此以后，孩子不论在外面受了什么委屈都不会回家讲。这种缺乏安全感，觉得没有人在乎他、关心他的孩子，以后很容易出现反社会行为；那些受了委屈没有人出来安慰他、自己又没有能力报复的孩子，会用诅咒的方式从口头得到满足。家长有守护自己孩子的责任，这不是说要替他出气，而是要坐下来听他讲出原委，把对错分析给他听，并教他下次应对的方法。

开玩笑和幽默不同，可能造成创伤与霸凌

我自己不开别人玩笑，也不喜欢别人开我玩笑，因为玩笑如果开不好，会变成刻薄、讥笑、讽刺，人又何必去做损人不利己的事呢？除非是很熟的朋友，你并不知道别人心中有什么创伤，人生没有十全十美，在成长的过程中都有一些不能面对或承受不起的创伤，“人怕伤心，树怕伤皮”。很多人搞不清开玩笑的底线，与其伤人不如不开玩笑；人可以嘲笑自己，但不能嘲笑别人。至于恶意的玩笑，像是捉弄，其实已经超越了玩笑的界限，初中生喜欢玩的“阿鲁巴”更是把快乐建立在别人的痛苦上，它的后遗症有时会毁了孩子一生。嘲弄和阿鲁巴其实是霸凌，而且是残忍的霸凌。

开玩笑和幽默不同。开玩笑是捉弄，而且通常是捉弄别人；幽默则是四两拨千斤，化解尴尬或危机，对象通常是自己。美国里根总统被刺，要被送进手术房前，对他的太太南希说：“亲爱的，我忘记蹲下来了。”（I forgot to duck.）对替他开刀的医生说：“我希望你们两位都是共和党员。”这是幽默，而且在中弹之后还能说出这种话来，这是勇

气。但是嘲笑别人“长得很爱国”“三好加一好”（四好，谐音是“死好”），那不是幽默。很不幸的是，很多人分不出这个差别，以为引别人发笑就是幽默，却没有考虑到对方听了之后的感觉，这是刻薄，没有口德。

我小时候台湾物资缺乏，很少有机会穿新衣，接收别人的衣服难免会不合身，常常会被取笑。我母亲就告诉我，衣服是保暖用的，只要干净没破，都是好衣服；父亲则说嘴长在别人脸上，你无法叫他不要说，但你可以不要听，当你不理他时，他一个人戏就唱不下去了。我爸教我在心里唱黄自的《热血》，因为那首歌很亢奋，唱的时候你会微笑、精神振作；当你微笑着面对嘲笑你的人，他一定无计可施，只好走开。他没有达到羞辱你、使你生气的目的，他就输了。

父亲教我的方法果然好用，你不生气、不理他，他自讨没趣，下次就不会来捉弄你了；你越激烈反应，他兴致越高。所以在问题发生的第一时间，父母要聆听，用你的智慧和经验帮助孩子解决问题，不要让雪球越滚越大，免得日后无法收拾。

孩子之间的霸凌问题，一定要第一时间处理

对于孩子在学校遭受霸凌，父母亲一定要在第一时间教孩子如何处理，不能放任他受苦、叫他忍受，因为这会使孩子恐惧上学，无心学习，成绩一落千丈。（有个孩子告诉我，他上课时最怕后面的人敲他的背，因为那会送来勒索的纸条，上面写着：“昨天跟你说的三百元准备好了吗？下课厕所见。”）若是孩子没来由地成绩下降，老师、家长一定要细问，而且不能用法官办案的口气质问他，要态度和蔼，当孩子不害怕会挨打，放下心来，才会原原本本地告诉你。

我在做犯罪实验时，接触到很多少年犯，问起来很多都是先被别人欺负，但老师、父母没有出来为他伸张正义，他因为不敢去惹比他大的，就把怒气发泄在弱小无助者或猫狗等动物身上，这种孩子是可恨又可怜。在第一时间帮助孩子的重要性是，在那个当下孩子是无助的，你若能蹲下来从他的角度看事情，了解他行为背后的原因，并且为他分析这个行为的后果，他会听进去；最主要是“有人关心我”的这种感觉会减少他受委屈的痛苦，并且对你感激一辈子。

看到孩子被打的老师，一定要在第一时间站出来保护孩子；接到电话的父母亲，一定要在第一时间弄清原委。千万不要打孩子给别人看，我非常不齿这样的父母，弄清事实后教育孩子，有则改之，无则勉之，教孩子不要置身是非之地，瓜田不纳履，李下不整冠，君子防患于未然。不要以为这是老套，或是孩子听不懂，这些话是我小学二年级时父亲告诉我的，他不低估我的能力，我也没有辜负他教导的期望，最主要是透过教导，我学会了如何保护自己。人不是生而知之的，请大人务必耐心教导孩子。

轻易吓唬孩子，会留下影响深远的阴影

说到噩梦，我非常反对父母或老师去吓孩子。曾经有一个初中老师在课堂上放十八层地狱的图片给学生看，让学生吓到晚上不敢出门，睡觉做噩梦；也有安亲班老师喜欢讲鬼故事，使学生害怕得紧紧抱在一起，不敢乱走动，结果孩子晚上不敢一个人睡，半夜不敢上厕所，对月圆恐惧，因为那是吸血鬼出来的时候……这种恐怖电影或故事引发的想象力非常可怕，甚至比原来的电影更恐怖，而且说实在话，连大人也会被吓到。

一九六○年，导演希区柯克拍了一部恐怖片《惊魂记》

（*Psycho*），剧情描述女主角玛丽莲在洗澡时被人格分裂的房东诺曼·贝茨杀害。电影上映后，很多女生不敢洗澡，过了四十年，直到现在我一个人在家时，去洗澡还是会害怕。我家浴室有两道锁，我本来以为只有我一个人是这样，前阵子去美国借住在一个同学家，发现她家的浴室也有两道锁，问起来，才发现我们当年都看了那部电影。其实，我们都忘了故事内容，但恐怖的感觉还在，不知当时我大脑恐惧中心的杏仁核是活化到了什么地步，才会这样永久不忘。所以不要随意吓孩子，它的后效超越我们的想象，使我们后悔莫及。

学习的期望和目标，都要配合孩子的能力

如何让孩子免除被评价的紧张？

Bubu老师

虽然每个人都不同，但在各个成长阶段，还是会有大致共同的成熟度可供参考。

心理不够成熟却要求太多，一定会形成紧张，这是高估；已有足够的体能却毫无要求，会造成懒散，是一种低看。

两者对孩子都不好，父母应该考虑孩子的年龄，从自然的角度了解孩子的能力成长，帮助建立正确的态度。

洪兰老师

台湾孩子对于学习的感受，从来不是喜悦而是恐惧，每个人都觉得自己不够好，有辱父母的期望。

父母若能先调整自己的态度，放下对分数的执着，你会看到孩子的态度也跟着改变，自然会开朗起来。

请多多思考，你希望孩子有个什么样的人生？

观念正确了，行为就跟着改变了，结果也会不一样了。

请问洪兰老师

让孩子相信，他的紧张与困难可以被了解

如果从孩子的感受来谈安全感，我看到现代儿童还经常要面对另一种紧张——承受太多评价的担忧。

即使在成人世界，沟通也经常产生误会，更不要说生活经验十分有限的孩子。他们很容易误解父母师长的意思。如果成人不能主动了解孩子的感受，让误解产生后续不良的影响，问题将会不断加大。孩子往往还不能正确地说出自己的感受或希望，所以，与他们相处的时候，除了仔细聆听之外，还要主动询问。我习惯把自己的了解拆解成具体的事项来反问他们，透过响应才能确认彼此的沟通是否顺畅。

有一天，我跟一年级的小朋友上课上到第五个小时，其中一个先前表现得很好的孩子突然在座位前低声啜泣。我去询问时，她说："这到底要怎么缝？"得到指导后，她还是缝不好，又过了半个钟头，她哭得比第一次更伤心，因为怕其他孩子对她感到好奇而耽误各自的工作进度，我牵着她的手到厨房去做点别的事。在厨房里，我问她为什么哭，她一句话也答不出来，所以我就开始投递自己的设想。

"你不想做？"

孩子摇摇头，眼泪继续掉。

"你怕做不好？"她哇地一声哭出来，用力地点点头。

我很快抱住她，跟她说："没有关系，没有关系，我们先不缝，现在我们去烘焙室帮大家做棒棒糖当点心。"带她走进烘焙室之后，我递了几根小木棒给她，告诉她每根木棒的间隔距离要怎么排，我也立刻开始煮糖霜。这本来不在课堂的计划之内，但我得随时准备好几种能够应

变的方法，在孩子紧张的时候转移主题，但不停止上课。

我允许她先不缝，并不是要放弃教她。年龄太小的孩子被紧张与挫折袭击时，应付的方法不是哭就是闹，我更在意他们的不安，先带离使她挫折的工作，转入另一个有具体作为的现场，孩子通常就会缓和一些。我想营造一种让孩子相信自己的困难可以被了解的气氛。

我经常看到大人坚持要在当下讨论孩子的问题，比如一定要他们说出自己的感受，却不考虑儿童的表达力够不够。如果先把他们从情绪中引领出来，就有机会建立新的心情来应付困难。

在孩子面临问题时指责或掩护，都不是有用的关心

有趣的是，当这个孩子眼中还带着泪水，但呼吸渐趋平稳之后，她一边帮我摆设棒棒糖的木棍，心中对未完成的工作还担心不已。这次，她换了一个说法来表达自己的意思。摆木棍时，她喃咕着说："我今天不想缝围裙，因为我们家已经有很多、很多了，已经够用了。"

我了解她的意思，所以就先安慰她，等我们把棒棒糖都做好了，我再带她去上缝纫车。我说缝纫车很厉害，她试试看就知道了，围裙我们还是要缝的，但不用带回家，只要练习就好。她听完之后似乎安心了，不再对之后要继续的工作安排有任何意见。

我认为这孩子所担心的事，与其说是"会或不会"，不如说是担心回家后，父母会透过作品来认定她这一天的学习"够不够好"或"认不认真"，所以，如果功课不用带回家，心里就轻松一点。在我的课堂中，也遇过有些孩子会在课后把作品藏起来或偷偷丢在垃圾桶中，但他们在上课时并不害怕我去察看进度，所以我推想他们怕的是父母。我很想提醒父母一件事：当孩子对于功课这么紧张，就应该去了解是自己关心过

度了，还是孩子误会父母的意思了？

我也经常注意父母与小朋友之间的互动，包括他们询问孩子的语言与提问的重点。我的结论是，有些父母应该更严一些，有些父母则要放松一点。这其间的“松”与“紧”，应该要考虑孩子的年龄。虽然每一个人都不同，但在各个成长阶段还是会有大致共同的成熟度可供参考。心理不够成熟却要求太多，一定会形成紧张，这是高估；已经有足够的体能却毫无要求，会造成懒散，是一种低看，两者对孩子都不好。

比如说，一年级的小朋友如果已经专心工作了四个小时，她一定是累的，如果下课想要妈妈抱一下以求安慰，这并非是依赖，母亲不用为此担心，但我看到有位妈妈就把孩子推到一边，要她好好站直。另一个情况是，有个六年级的孩子懒洋洋地不肯做任何收拾的工作，当我提醒孩子，下一次自己的劳务不能由同伴承担时，母亲却在孩子面前替她说话：“她其实是有心要做的，只是体力不好。”

父母当然要关心孩子的学习，但如果关心的不是过程，不是从自然的角度了解他们的能力成长，并帮助建立正确的态度，而只是从作品、分数给予批评，或在孩子面临问题时选择指责或刻意掩护，这对孩子都不算是有帮助的关心。

细心观察后所伸出的援手，才能获得孩子的信任

至于孩子因为过度受批评而产生的反应，我看到两种不同的典型。一是，父母在的时候非常循规蹈矩、认真努力，但父母一不在就如脱缰野马，无视纪律的存在；另一是，父母亲不在的时候学习比较自在，父母在场就显得畏缩或没精打采、意兴阑珊。

请问洪兰老师会怎么分析这两种不同的反应？父母亲又要如何在已

见到的实况中调整自己的态度？如果家长的反应带给孩子某种误解或压力时，亲师之间是否应对此有更深切的讨论？

孩子当然要好好学习，但不能在父母师长的评价与检视下战战兢兢地学习。记得有一次我跟一位妈妈说，孩子今天表现得真好，妈妈对我点点头，也赞许地摸了摸孩子的头，最后却幽幽地答了一句："是很好啦！但还可以更好。"那一刻，小朋友的表情是难以形容的，也不是失望，也不是难过，而更近于惊慌与尴尬。

我很想跟父母说，如果想帮助孩子，要从他们正在烦扰的状况中着手才有用。他们的烦扰有时候是：不知道自己的工作目标在哪里（这里所说的目标并非人生的目标，而是眼前要做的事到底是什么）；有时候是：没有足够的能力或技术去完成已知的目标；更有时候是：不断担心自己的学习成果是否达到成人的期望。无论是哪一种，细心观察后所伸出的援手，才能获得孩子的信任，所谓的安全感也才会真正落实于生活中。

我一直试着要把对孩子的期望调整到能"配合"他们的能力，但把目标设定在足以"激发"他们学习热情的合理状况中，希望他们身处在一个对学习也有安全感的世界。

给Bubu的回应

承担太多父母的期待，让孩子活在罪恶感之中

Bubu老师谈到，台湾的孩子身上承担着太多父母的期待，成为另一种紧张，我有个例子，足可提供给父母反思。一个初三的男孩烧炭自杀未遂，父母希望我跟他谈一下，我问他："你父母对你那么好，妈妈早上五点起床，替你煮新鲜的饭、炒新鲜的菜，她怕你初三压力大，吃不

下外面买的便当，也怕你营养不够均衡，天天自己做好便当，送你上学，你为什么还要自杀，让你父母伤心？”他深深吸了一口气说：“我就是怕他们失望，觉得每天活在罪恶感之中，不如死了算了。”

原来他母亲经常跟他说：“我不要求你考一百分，你只要考九十五分，我就很满意了。”他其实很努力，但一直考不到九十分以上（他已经觉得自己笨、不是念书的料，在浪费父母用血汗赚来的补习费，辜负父母的牺牲了）。有天终于考了九十六分，他好高兴，冲回家给妈妈看数学考卷，想不到母亲不但没有奖励他，反而问他：“另外那四分到哪里去了？”他才知道，母亲嘴里不说，但要求的其实是满分。他说这就像跳高，每次跳不过，都把竿子踢下来，终于有一次跳过了，他正在高兴时，回头一看，跳高的竿子又升高了。他知道自己永远达不到母亲的期望，而自杀是他所看到，对于目前情况唯一的解脱之道。

每天战战兢兢地学习，把孩子的志气和自信都耗光

其实台湾的孩子都是在罪恶感之中长大的，每个人都觉得自己不够好、有辱父母的期望。我们对于学习的感受，从来不是喜悦而是恐惧，害怕考坏会挨骂，每天战战兢兢地学习。我有个同学每次小考时（在北一女，那几乎是例行公事，没有一天不考）就会祷告：如果让我考一百分，我愿折三年的寿。我常劝她不要这样说，因为我帮她计算了一下，她早就欠阎罗王的寿命，欠到下辈子都还不清了。她无奈地说：“你不知道我妈‘无声的眼泪’的威力。”难怪每次发成绩单，她都脸色苍白、手脚冰冷，还鼓励我去读医，帮她找出不痛去死的方法。（这位同学现在在美国俄亥俄州立大学教书，过得很好，只是不知道她还记不记得当年念书的苦？）

读书实在不该把孩子的志气和自信都耗光。Bubu老师说的安全感，

我敢说在求学过程中，没有一个孩子有过。我很欣赏马友友的母亲，她说马友友从来不曾因大提琴拉得不好而挨打。因为打了他，他就会对大提琴恐惧；恐惧，他就不会摸它；不练习，怎么会成为大提琴家呢？人只有处于安全的环境，学习才会产生兴趣；人也需要在安全的环境中长大，身心才会平衡发展。

分数只是评量的一种方式，不是唯一，也不是最好的方式

Bubu老师提到两种不同典型的孩子，一是父母在的时候非常循规蹈矩、认真努力，但父母一不在就如脱缰野马；另一是父母不在的时候比较认真自在，父母一到就显得没精打采、意兴阑珊。第一种孩子是没有真正感受到学习的乐趣，也不明了学习的目的，他们是在应付，由于父母管得很严，常会挨打，为了避免皮肉遭殃，父母在时会循规蹈矩，做给父母看，但因心中并未认同学习，父母一不在就作乱了。英文有一句谚语："When the cat's away，the mice will play."大人一不在家，就大闹天宫了，这种是专做表面功夫的孩子、双面人，以后在职场会吃亏。所谓"骗得了一时，骗不了一世"，不要让孩子养成这种坏习惯。

另一种是父母不在时认真自在，父母一出现就没精打采，这种孩子是跟父母的关系不好、沟通不良，既然我怎么做你都要嫌，我就什么都不做，让你没有借口挑剔毛病，所以对任何事都表现出意兴阑珊的态度，消极叛逆。孩子有这两种态度，父母都要检讨。

我们常说，没有人会使你不快乐，是你使自己不快乐，情绪是操之在己，不要每天问别人"什么时候会改变"，要问"我该怎么做来改变自己"。你的心态不一样，看事情的角度就会不一样，父母先调整自己的态度，你会看到孩子的态度也跟着改变。分数只是评量的一个方式，它

不是唯一的方式，也不是最好的方式，父母老师若能放下对分数的执着，孩子自然会开朗起来。解铃还需系铃人，父母请多多思考，你希望孩子的人生是个什么样的人生？观念正确了，行为就跟着改变了，结果也会不一样了。

以爱为名所行的欺骗，或许是更大的残忍

父母可以出于善意而欺瞒孩子吗？

Bubu老师

即使对大人来说，受骗都是可怕的经验，更何况对生活没有主导力量的孩子，如果他们经常受骗，一定会累积成多疑的性格，或转变为防避受难的说谎者。

善待孩子是所有成人应有的基本成熟，既为父母就有责任，无论在哪一个环境中，我们都应该尽力给孩子一个比较友善、真诚的生活。

洪兰老师

诚实是教养孩子最重要的原则，“爸妈从来没有骗过我”的信念，在他脑海中会变成“爸妈是可信任的”的观念。

而离婚对孩子的伤害在于安全感，如果一定要这么做，也请诚实地跟孩子解释，不要骗他，被欺骗大概是所有心灵伤害中最严重、烙痕最深的一种。

请问洪兰老师

有位父亲送他的一对女儿来上课时，大女儿在门口突然停下脚步，回头问爸爸说：“爸爸，等一下我上课的时候你要去哪里？”

我看到她们的爸爸低头跟孩子说话，话还未了，就听到提问的孩子

仰起头对父亲喊了一声："骗子！"然后扭头往我这边走来。另一个原本紧跟在姐姐身旁、好可爱的小妹妹看了姐姐一眼之后，也学着喊了更大的一声"骗子"，而后急急迈着小跑步跟上姐姐。[书籍分 享V信 shufoufou]

那两声"骗子"让那位爸爸有些尴尬地朝我这边笑了笑，我对他点点头，希望他知道我了解他那一刻的无奈。

我想，那个爸爸未必在回答孩子的问话时说了什么不得了的谎话，但我们不得不承认，大人经常对孩子的反应有特定的预估，因此做了不必要的隐瞒。孩子多半是精明的，当他们转了一下脑筋，觉得这个说法不可信，于是就老实不客气地给父亲戴上一顶"骗子"的大帽子。

建立于经验中的信任，比物质的允诺更重要

虽然每个成人都曾经是孩子，照理说应该非常了解孩子对现实的感受，但几乎是每一个成人都认为孩子无法接受事实，或孩子更喜欢与真实不相符合的说法，所以即使是很小的事，也习惯要骗小孩。好比说，要出去半天却说："去一下马上就回来！"明明是买给自己的东西，却骗说要送给朋友。有些父母也经常跟孩子说："不要怕，你老实跟妈妈说，我不会生气。"但每次听了孩子所吐的真言，却立刻动手打人。

即使对大人来说，受骗都是非常可怕的经验，更何况对生活并没有任何主导力量的孩子，如果他们经常受骗，结果一定会累积成多疑的性格，或转变为防避受难的说谎者。比如说，经常被诱说真话而受处罚的孩子，有了几次经验之后，就会开始以说谎来防范未然。

父母们因为读了曾子杀彘的故事，所以多数人都知道，允诺了孩子的事就要做到，但所谓的答应，还是比较集中于物质，答应买什么就一

定会买，等等。我认为，亲子之间的诚信问题，更重要的是物质之外、建立于经验之中的信任。最简单地说，不管是上学的接送还是参加活动，觉得无论如何一定要以自己所承诺的时间到达的父母，比例就不是非常高。我们常看到父母为自己的失信找理由做解释，在这种影响下的孩子只有两种选择：一是追随父母，当一个习惯掩饰的人；另一是讨厌父母的作为，翻转自己的日常经验，逆向学习当个诚实的人。

面对不真实的家庭，孩子会更加失望与无所适从

除了日常的生活经验之外，这几年我还遇到一些情感生变、面临离婚的父母，通常母亲们会为了要不要让孩子知道实情，而非常彷徨痛苦。尤其有些孩子还很年幼，她们更是不知所措。父母离婚对孩子来说当然是痛苦的，但如果已经面临这一问题的父母以爱为名，欺骗孩子或错认孩子对爱的需要，那或许是更大的残忍。

我有一对朋友，夫妻俩十几年来未曾在家中同住一房，也绝不透过说话进行沟通，但他们却认为自己已经为孩子做了最大的牺牲，努力地守住了一个家。更奇怪的是，他们还认为两个孩子直到现在仍然不知道他们的感情不好。他们的约定是，只要年幼的那个孩子进了大学，他们就签字离婚，各奔东西。

这几年，我看着两个孩子住在这种貌合神离、气氛诡异的家中，觉得太可怜，几次劝他们要让孩子知道真相，但两人都不愿意。这期间，孩子陆续出了不少问题，有一次，在小学念书的老二上课上到一半，突然去撞墙。对于孩子的种种反应，我很心疼，但不意外，因为将心比心，如果我是这个家的孩子，我也不知道该怎么面对这么不真实的家庭——是跟父母配合一路把戏演完？还是为了要一个真实而跟他们抗争？

不要说是孩子，连人生经验丰富的大人，也无法接受被欺骗的失望。我有一个好朋友，去年在旅行途中遇到一对感情非常好的夫妻，这对中年夫妻无论彼此的默契或两人形影不离的亲爱，都让我的朋友觉得是难忘的榜样，没想到回台湾不到一个星期，就听说俩人签字离婚的消息。我的朋友说，她一想到整个事情的真相竟是如此，就忍不住哭了起来。我并不觉得五十五岁的她为这样的事而哭是多愁善感，正因为她善良如孩子，所以才无法接受一个星期前还浓情蜜意的夫妻，几天后竟结束婚姻的如戏之感吧！

一个孩子被爱与否，是来自他所感受到的事实

所有决定离婚的父母，都会带给孩子某个程度的伤害，不管父母双方自认做得有多好，孩子终究要面临因为父母离婚而失去家庭完整的事实，如果他们因此暂时失去安全感，应该也是很自然的事。有些父母因为自己感觉已做好所有的弥补，而希望孩子没有感受，这就太强他们所难了。我看到有些比较早熟的孩子，的确因为了解父母有这种期待，而学着用无所谓来隐藏真实的感受，这更可怜。一个孩子被爱与否，是来自他所感受到的事实，但大人却常常以为我们可以透过一种“说法”或“做法”，来经营理想的爱。

我看到决定离婚的夫妻，多少对伴侣都心存某些埋怨，也很少有人不以儿女来作为表达埋怨的管道。如果能承认这种心态的正常，反而有助于彼此提醒：虽然婚姻结束，但各自为人父母的责任还在，善待孩子是所有成人应有的基本成熟，即使已决定离婚，如果孩子不是埋怨或谈判的筹码，而是诸多不同中唯一的共识，我们就不会欺负他们。

对于孩子，我最基本的想法是，既为父母就有责任，无论在哪一个环境中，我们都应该尽自己的力量，给孩子一个比较友善、真诚的生

活！洪兰老师应该也经常会遇到家长请教您，可不可以因为善意而欺瞒孩子吧？您会怎么看待这些问题的影响呢？

给Bubu的回应

孩子是骗不得的，别让欺瞒抹杀了孩子对你的尊敬

诚实是教养孩子最重要的原则。因为诚信像堆积木一样，一块一块累积起来，成为世人对我们的看法。但是它也非常不稳当，只要一块积木放歪，就会整个倒下来，前功尽弃。许多父母忽略了诚信的重要性，常用没有时间解释理由给孩子听作为借口，或是以为他们年纪还小听不懂，便用骗的方式，殊不知孩子是骗不得的。哪怕是生死大事，都要诚实地对孩子说，因为他现在虽然不懂，但是有一天会懂，而且被骗的感觉非常不好。“母亲从来没有骗过我”这个信念，在他脑海中会变成“母亲是可信任的”的观念，以后母亲说什么他都会马上做，因为“我妈妈从来没有骗过我”。

这一点很重要，我们不会听自己不尊敬的人的话，许多孩子会叛逆，就是父母在他心中失去了受尊敬的地位，而诚信可说是赢得孩子尊敬最重要的原则。

很多父母经常不解，每次跟孩子讲：“你只要诚实告诉我，我一定不生气。”但孩子每每还是要骗他。我问他：“孩子诚实告诉你时，你有没有打他？”他说：“有。”这就是原因了，孩子不是傻瓜，上过一次当，下次就绝对不再相信父母的“坦白从宽”。其实，人不喜欢说谎，孩子骗你，他自己也不好过，因为我们从实验上看到人性是本善的，人喜欢说真话，说谎时，大脑的厌恶中心会活化起来。所以宾州州立大学的研究才会指出，孩子说谎其实是被父母逼的，他怕挨打，只好出此下

策。

离婚的选择只是个开始，圆满地完成它才是目标

至于离婚，不管过程再怎么友善，对孩子都是很大的伤害。离婚是非常私人的事，别人无法置喙，不过有个观念很重要：“选择只是个开始，圆满地完成它，才是目标。”结婚是个承诺，承诺就要忠诚，人要为自己的选择负责，自己种因，自己受果。如果已有了孩子，那么父母对孩子有抚养的责任，因为是你把他带到这个世界来的。人没有十全十美，自己本身也有毛病，所以不要尽挑配偶的毛病，林则徐说得好：“是我的错，我气什么？不是我的错，我为什么要生气？”中国人一向劝合不劝离，除了对方有暴力、毒和赌这种难戒的恶习（这种一定劝离，因为积习难改），一般都劝当事人想办法用欣赏的眼光去看对方，毕竟自己当年千挑万选才找到的对象，总是有些道理在里面，再换一个人不见得就好。

离婚对孩子的伤害在于安全感。研究发现，动物幼小时候都长得很可爱，因为它们没有自卫的能力，要靠大人来保护，这是演化出来的结果。一九六二年诺贝尔文学奖得主斯坦贝克（John Steinbeck）说：“孩子最大的恐惧是没有人爱。”有时父母心情不好，会跟孩子说：“我不要你了。”孩子听到都非常恐惧；我们常看到孩子哭得一脸鼻涕，躺在地上耍赖，一看见妈妈转身要走开，会立刻要妈妈抱、要妈妈亲他，他要确定母亲还爱他。正向心理学大师塞利格曼（Martin Seligman）离婚时，他儿子五岁，每次他去接孩子度周末，孩子都问他：“你明天会不会再跟妈妈结婚？”听了实在令人难过。

父母应该尽自己的力量，给孩子一个温暖的家，让他在安全、和谐、真诚的环境中长大。研究发现，这与孩子长大后人格的形成以及遭

遇挫折时的反弹力有很大的关系。如果一定要离婚，也请诚实地跟孩子解释，不要骗他，被骗和被背叛大概是所有心灵伤害中最严重、烙痕最深的一种。忠诚是做人的基本，己所不欲，勿施于人，请尊重自己，也尊重你的配偶及孩子。

Part 2　用对的方式爱孩子

把孩子当宝贝是为人父母最正常的情感，但如果爱的立意没有错，方式却不正确，孩子可能因此养成错误的价值观。

请不要用容忍或利诱的方法爱孩子，不要剥夺他们原本可以被校正的行为与关怀他人的能力，因为生活中的小事正在酝酿他们了解这个世界的观点。

如果我们能把教育放在一致的价值观上思考细节、掌握原则，“期待”与“不舍”就不会自相矛盾，“爱”对于孩子的滋润才会真正宽广。

起居有时，养成正确的生活价值观

如何使孩子的身心得到完整的休息？

Bubu老师

训练动物会以食物或抚慰作为奖励，现在的父母也像驯兽师，因为某些娱乐的花费不高，而没有限制地拿来作为孩子辛苦上学的补偿。

但解决这个问题的方法，应该是调整平日的挤压，而不是用两天的过度放松来弥补周间五天的愧疚。

凡事必有犒赏是一种功利的教育，很难教会孩子珍惜自己。

洪兰老师

咖啡或提神饮料的效果只是使眼睛睁开，大脑内部是停摆的，让人很累又睡不着，反而难受。

所以，在孩子显得没有精神时，应该叫他回去补眠，从作息正常这个根本之道来改变精神疲惫，或是同一项工作不要做太久，以保持大脑的新鲜感，不要轻易养成依赖外力来提神的习惯。

请问洪兰老师

孩子所需要的休息，并非只是“放空”或“狂欢”

我所遇到的小朋友都是在假日才来上课，虽然是早上，但有些孩子却看起来好困，肢体也不活泼，问起来才知道都是因为前一夜看电视、电影或玩游戏而晚睡，隔天当然精神不好。我跟不少父母讨论过，了解

他们之所以总是允许孩子在假日的前一夜晚睡，是怜惜孩子平日上课太累了，想让他们好好放松、休息一下；即使平日很重视生活规律的父母，也常以此来犒赏孩子。

“起居有时”本来是我们养护身体的方法，如果父母希望孩子在上学日的前一晚要早点上床，却允许他们在放假的前一夜可以通宵，这不就等于提供给孩子两套生活标准，会不会使他们因为假日都能睡到自然醒，而觉得上学日早起是痛苦的事？我想请问洪兰老师，父母以这种方式来“犒赏”孩子是正确的吗？

训练动物会以食物或抚慰作为奖励，现在的父母也像驯兽师，因为某些娱乐的花费不高，而没有限制地拿来作为孩子平日辛苦上学的补偿。但解决这个问题的方法，应该是调整平日的挤压，而不是用两天的过度放松来弥补周间五天的愧疚。

我担心现在的孩子如果从小养成工作之后必要通宵狂欢的习惯，会不会影响他们对生活的价值观？这些因为“犒赏”而养成的“习惯”，会不会变成一种“娱乐瘾”？父母要如何警觉“瘾”慢慢形成的警讯？

比如说：

每天要打多久的电动
每天一定要去超商买个小东西
吃饭一定要有饮料
假日前一晚一定要与朋友聚会或外出用餐
星期假日一定要出远门，寒暑假要出国

对大脑来说，什么情状叫作“放空”？为什么所有以电动、电视来转换生活的人，都宣称自己是以“放空”的状况在休息，对心智来说，这样

真的能产生慰藉作用吗？以狂欢活动或电视马拉松放松之后的孩子，为什么隔天看起来更疲惫？

我上大学时，有些体育课是开在早上六点半，而现在多数的大学生都是夜猫子，不要说六点半，就连有趣的课也不能开在早上了。听说有些老师还得整个学期都买麦当劳早餐请学生，才有人肯来上中午之前的课。这个现象是否足以提醒正在养育小朋友的父母，要更看重平日的生活作息，凡事必有犒赏是一种功利的教育，很难教会孩子珍惜自己。

用强迫身体的方式提神，可能引发学习与健康的警讯

记得洪兰老师曾在演讲中说过，“夜晚时大脑在工作”，“休息”对于身心的恢复与养护有多重要，又会对学习产生什么样的影响。现在，父母看到孩子没有精神，立刻就想到有没有“提神”的方法，精神不集中就愿意让孩子服药，而不是寻找更正确的休息方式，我想请老师为我们解释，“提神”是一种“勉强的状态”或“自然的再振奋”？

我跟小朋友一起工作的时候，发现孩子们看起来没有精神，有时候是需要吃点东西、补充体力，有时候得靠转换工作来提起他们的精神。实际上，我没有真正让他们“放空”，但试过的各种方法效果都很不错。洪兰老师认为家长应该如何照顾孩子的身心，使他们得到有用的休息，而不是以“你现在撑着点，周末就可以自由自在”或“学期辛苦一点，寒暑假就带你出国玩”作为支持？

我曾看过高中生买“蛮牛”之类的饮料来喝，看了好担心，但父母对此似乎并不以为意。我想请老师为大家解释，“看起来很兴奋”与“真正有精神”的差别是什么？我问了一些大学生，才知道他们会同时喝酒又

喝提神饮料，说这样可以“精神放松却仍然有体力通宵熬夜”，我本来以为这是无法同时存在于一个身体的情况，没想到已经有孩子用药物在强求兼顾。当我们这样强迫身体时，大脑是如何运用资源的，又会有什么问题？父母对此应有什么警觉？

工作与休息、劳心与劳力，都应讲求平衡与纪律

记得中学时，我们的导师曾以朱光潜先生的文章引导我们认识工作与休息、劳心与劳力平衡的重要。尤其在放长假前，学校一定会仔细叮咛，日常作息的纪律不可松散。我找到当时师长为我们介绍的文章，引文于后——

> 不同性质的工作更番瓜代，固可以收到调剂和休息的效用，可是一个人不能时时刻刻都在工作，事实上没有这种需要，而且劳苦过度，工作也变成一种苦事，不能有很大的效率。我们有时须完全放弃工作，做一点无所为而为的活动，享受一点自由人的幸福。工作都有所为而为，带有实用目的；无所为而为，不带实用目的的活动，都可以算作消遣。我们说“消遣”，意谓“混去时光”，含义实在不很好；西方人说“转向”（diversion），意谓“把精力朝另一方面去用”，它和工作同称为occupation，比较可以见出消遣的用处。所谓occupation无恰当中文译词，似包含占领和寄托两意，在工作和消遣时，都有一件事物“占领”着我们的身心，而我们的身心也就“寄托”在那一件事物里面。身心寄托在哪里，精力也就发泄在哪里。

洪兰老师是否觉得，现代父母也应参考过去对“消遣”这两个字的解释？未来的生活一定是压力越来越重，而商业挂帅的社会又不断以各种娱乐来引诱消费，如果不从小教导孩子分辨休息与娱乐的不同，只片面

曲解“过劳”的意思，是否是教育上的一大缺失？

给Bubu的回应

希望孩子身体强健，起居有常是必备的习惯

生活的作与息，就是《黄帝内经》所说的“饮食有节，起居有常”，它其实就是纪律，有纪律的人不妄作劳，故能形与神俱。父母若希望孩子身体强健，“起居有常”是必定要培养的习惯。

现在年轻人喜欢熬夜，它有一点心理上占便宜的窃喜，因为日出而作、日入而息本是常规，但是有了电灯，可以使夜晚如白昼，比古人秉烛夜游更高明，那么晚上不睡就等于借时光，尽量享受人生，在感觉上是赚到了，所以心中会有不由自主的窃喜。

白天上班上课，晚上则是自己的时间，要怎么花用，不关别人的事，但要是白天睡觉，就会被骂偷懒。宰予昼寝，就被孔子骂“朽木不可雕也，粪土之墙不可圬也”，我们在念《论语》时，都觉得宰予很可怜，也不过睡个午觉，怎么就变成粪土之墙了？但是在读李白的《春夜宴桃李园序》时，“开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月”，却觉得好浪漫、好向往，没人觉得有罪恶感。所以，只要第二天不必早起，许多人都会晚睡一点，这是偶尔做点小坏事的快乐，本无可厚非，但像现在大学生每晚上网到天亮，自嘲像苏东坡“不知东方之既白”，那就过分了。

其实作息不定时对身体不好，单看“熬夜”的“熬”字就知道了。熬是煎熬，不得已必须要忍受的痛苦。古人当然不知道为什么昼夜颠倒不好，现在知道这跟“褪黑激素”（melatonin）有关。褪黑激素是一种荷尔蒙，由松果体分泌，研究发现，航空公司的空服员罹患乳癌的几率比别人高，就是因为她们常飞过子午线，昼夜颠倒，身体内褪黑激素分泌不

正常的缘故。这个研究结果公布后，许多须值大夜班的工作都尽量排成一个月以上才换班，避免身体一直在调整褪黑激素的分泌。有时想想，《黄帝内经》说古人都活到一百岁是有道理的，他们都依循大自然的周期在生活，天人一致时，身体运作得最轻松。

打电动、看电视不会使大脑放空，反而会过劳

至于现在很多孩子每天一定要打电动，饭后一定要喝饮料、吃甜点，假日前一晚一定要外出用餐、与朋友聚会，星期假日一定要出远门，寒暑假一定要出国，每天一定要去超商买个小东西等都是坏习惯，它没有生理上的原因，纯粹是被宠坏导致的结果。其实看电视是被动地接受讯息，并不能使大脑放空，反而会使大脑过劳（overwork）。因为电视画面是跳动的，人的眼睛会对动的东西特别注意，而演化通常不给你第二次机会，一个会动的东西对你造成伤害的可能性，绝对大过不会动的花草木石。研究发现，如果电视屏幕的画面在两分钟之内有超过十次的cutting（切换）、zooming（缩放）、editing（剪辑），大脑就会过累，这是为什么电视会越看越累，看到最后睡着，变成沙发上的马铃薯。

其实放空最好的方法，是打坐参禅时的mindfulness（中文译为“正念”或“静观”），即是让自己保持在一种超然的状态下，外界的讯息进来了，但是大脑不去处理它，搁在一边。当人能让自己的心灵不受外界的干扰，不以物喜、不以己悲时，他的心就平静了，他就快乐了。目前已有很多研究采用打坐的mindfulness治疗忧郁症，效果都不错。

不要让孩子开夜车，宁可先睡再早起补作业

至于说夜晚睡觉时大脑也在工作，是因为研究发现，有三种重要的

神经传导物质是在睡眠时：分泌出来的正肾上腺素（norepinephrine）、血清胺（serotonin）和生长激素（growth hormone）。实验发现，婴儿如果今天睡得比平时多，四十八小时以后也会长高一点，因此要孩子长得高，要让他睡得饱。

很多幼儿早上被母亲叫醒送到保姆家时会有起床气，那是因为血清胺跟情绪有直接的关系，当它在大脑中不足时，人的情绪会低落。许多抗忧郁症的药物如百忧解（prozac），就是阻挡大脑中血清胺的回收，当它分泌得多了，人的情绪就好起来了，所以肚子饿时脾气会暴躁，吃到好菜时人会笑。而且不论中外，早饭多半为淀粉类的食物，就是因为碳水化合物进入大脑之后，会变成血清胺的前身，便利大脑制造血清胺，使我们可以顺利展开一天的工作。血清胺和记忆、情绪、动机都有直接的关系。

正肾上腺素则使我们注意力集中、学习效果好，所以睡不够时，上课会无精打采，没办法专注，记忆力不好。因此睡眠对学习来说是很重要的，不要让孩子开夜车，宁可先睡，早上早一点起来补作业，效果会比开夜车好。

提神饮料只能使眼睛睁开，大脑内部是停摆的

因此，在孩子显得没有精神时，不是给他钱去买蛮牛来提神，而是叫他回去补眠，从作息正常这个根本之道来改变精神疲惫。咖啡的提神效果只是使眼睛睁开，大脑内部是停摆的。研究发现，睡眠不足会使讯息的处理速度减慢，并导致判断错误，在进行需要实时反应的活动中（例如驾驶）会造成危险。凡是期末考开过夜车的人都知道，考完后，山珍海味、美女如云都激不起兴趣，心中唯一想做的是回到宿舍去大睡一觉。

咖啡和蛮牛等兴奋剂其实会使人很累又睡不着，反而难受。在我们小时候，台湾没有咖啡（应该说有，但一般老百姓喝不起，更不要说学生了），蛮牛还没发明出来，我们使自己清醒的方式是：同一项工作不要做太久，以保持大脑的新鲜感。

在我考大学时，父亲告诉我：“Familiarity breeds contempt.”（亲昵生狎侮。）大脑不喜欢一直读同样的东西，同样的事情经历久了会生厌也会疲劳，不是只有身体。他特别跟我母亲商量，凡是要考联考的孩子，家事虽不能不做，但可以挑项目。所以他叫我挑扫院子、擦地板、擦榻榻米这种可以分段做的工作，没有联考压力的孩子则分配到洗碗、洗米这种有时间性的工作。

父亲的这个建议真的很好，我语文读一读，站起来去扫院子，回去换历史读一读；觉得累了，又站起来擦地板，再换英文读一读。每换一门科目时，就用冷水洗一次脸，在没有提神剂的帮忙下，我果然考上了第一志愿。

转换不同活动，大脑就不会弹性疲乏而能持续运作

其实父亲的建议是有实验根据的，只是他不知道，我则是到美国留学之后才知道。俄亥俄州立大学的研究者曾经给大学生看十个花卉名字，如玫瑰、剑兰、百合……看完后再请他们默写出来。第一次测验的成绩都很好，一般大学生可以记个八九不离十（短期记忆的广度是7±2）；但是第二次再看不同花卉名称，如牡丹、樱花，回忆的成绩就下降了。到了第三次再默写花卉的名字时，居然只回忆出四五个来，还有人产生“闯入错误”（intrusion error），误把前面出现过的花名，写到这一次的名单来。

一开始，研究员以为是记忆疲乏了，因为记三十个字太多了，已超越记忆的负荷，但其实并非如此。如果第四次跳脱原有的类别，改为看家具类名称时，受试者又能回忆出八九个来，表示记忆能力并没有衰退，是同构型及相似性干扰的缘故，是弹性疲乏而不是记忆疲乏，所以换个项目时，记忆成绩又好起来了。

父亲是从他自己学习的经验中悟出这个道理的，而研究者则用实验证明它是大脑处理讯息的“饱和”（satiation）问题。这是神经科学很吸引人的地方，它解释了每个行为背后的原因，使我们不再知其然而不知其所以然。

读书最好不要靠外力来使自己清醒，其实，做任何事都尽量不要靠外力，要反求诸己，因为只有靠自己才是最有效的。在没有蛮牛也喝不起咖啡和茶叶的时代，很多人也念出头了，所以父母亲看到孩子萎靡不振时，不要先想给他喝什么，而是要想如何使他自己精神好起来，千万不要养成孩子依赖外力的习惯，人只有依赖自己才能永不匮乏。

做任何事，都不要让孩子养成“过度”的习惯

现在很多父母允许孩子在周五晚睡来“犒赏”孩子平日上学的辛劳，这偶一为之可以，要是每周都如此，就会打乱孩子的生理时钟，影响他荷尔蒙的分泌，对孩子的健康不利（前面说过，褪黑激素的不正常分泌会致癌）。一个人如果从小养成工作后就需要通宵狂欢的习惯，是很不好的事，所有的医生都不喜欢任何跟“狂”有关的名词，狂欢、狂饮、狂怒都伤身，因为“狂”是过度的意思，做任何事都不要让孩子养成“过度”的习惯。

“消遣”的英文叫kill time，是指整天没什么事，因此放空心情，无

所事事来空度时光。这也是偶一为之无妨，但如果天天在杀时间，这个人的人生没有目标，就成了醉生梦死的行尸走肉。

人的一生大约才九百个月，一晃就过去了，凡是成功的人，都是能利用时间的人。陆游的诗说：“呼童不应自升火，待饭未来还读书。”在等待饭熟的那一点时光还是可以读些书。《菜根谭》也说：“天地有万古，此身不再得，人生只百年，此日最易过。”要混日子是太简单了，东摸摸、西摸摸，一天就过去了。陶渊明说得更好：“一日难再晨，岁月不待人。”再多的钱买不回昨天。因为人不是机器，所以一定要休息，但应该做真正放松心情的休息，使明天的出发可以更有精神，如郊外踏青、登山远眺，而不是无聊地杀时间，浪费自己的生命。

人不能预知未来，却可以从别人的经验中汲取教训，若希望孩子将来是个成功的人，请养成他珍惜光阴的好习惯。

在学校里，也要让孩子好好吃饭

如何让孩子在饮食中学习生活教育？

Bubu老师

不立基于生活，便无以成文化，孩子的美感不能只靠参观美术馆、看艺术表演来培养，好好吃饭就是很好的美感教育。

此外，幼儿在用餐的过程中有许多教育正在进行，不应该以“允许玩”来作为“赶快吃”的鼓励，任何教育如果只求管理方便，就会失去教导的本质。

洪兰老师

人受环境的影响很大，桌上放瓶鲜花、铺张桌布，摆好碗筷，吃相自然文雅起来；拿着洗脸盆盛饭菜、蹲在地上吃，再好的菜肴都被糟蹋了。

请好好教导孩子吃饭的礼貌，并从中传递给他们美的概念，要知道，他吃饭没礼貌时，别人骂的不是他而是你，用餐习惯是从小养成的，父母责无旁贷。

请问洪兰老师

教育就是老师不怕麻烦，想好好照顾学生的用意与过程

我的父亲在四十几年前曾在台东县成功镇担任初中校长，记得学校第一次开办营养午餐是在1972年，当时这份在校用餐的计划让全校师生

都好兴奋。地处东部偏乡的成功镇，居民中有靠山而居的原住民与靠捕鱼为生的渔民，谋生都不易，而父亲任职的初中已是当地最高学府，父亲对于学校开始有能力照顾孩子的饮食，感到非常欣慰。也许是因为童年看过身边大人的这种热情，我觉得教育就是老师不怕麻烦，想好好照顾学生的用意与过程。

为了学校的营养午餐能顺利办理，不只是父亲与干部、老师，连眷属也热情参与其中，大家绞尽脑汁变化菜色，只为让一餐的各种功能发挥最大的效益。在物质简朴的四十几年前，回想起身边的大人为孩子所做的事，还是非常感动。一个托盘中所装盛的，与其说是营养的均衡与集思的美味，毋宁说它更象征着一个时代的长辈照顾下一代时，人同此心、心同此理的实践。

现在的营养午餐，忽略了生活美感也不够卫生安全

时间转眼过了四十年，当我再看见孩子吃营养午餐时，真想用“一塌糊涂”来形容他们的用餐形式。我在许多学校看到孩子是拿一个便当盒或大不锈钢碗在打菜，不分主食与配菜，一样一样堆叠在一起，孩子们就趴在桌上翻搅、挑拣自己喜欢的东西吃。看到这样的景象，我不禁想起整个社会的物质水平比起自己的童年时代不知进步多少，但学生用餐的生活水平却退了整整一大步。

退步的不只是生活美感的忽略，还有安全的问题。比如说，很多小朋友都喜欢喝汤，如果汤是热的，他们就必须提着便当盒的扣环，战战兢兢走动于讲台与课桌之间；即使用餐时汤已凉了，也可能沿途泼洒，既不卫生也不安全。这些问题大家都视而不见，却热心讨论比这些事更不容易实现的高标准，比如让孩子自己设计菜单、不该吃基因改造的食物。

有一次，我问一群父母，想知道他们对这些状况的感受，我说：“这种吃饭的方式让我想起小狗狗！”家长都笑着点头表示同感，露出他们也不想如此的表情，所以我再问：“那你们为什么不反映？”我提醒他们，孩子的美感不能只靠参观美术馆、看画展、看艺术表演来培养，好好吃饭不就是很好的美感教育吗？不立基于生活，便无以成文化。

让孩子利用日常活动所需，学习常规教育与生活技能

现在的孩子在学校用餐时，面临的不只是美感形式的问题，赶时间更是未曾改善的状况。有位母亲问我，她上幼儿园的女儿为了不想在学校吃饭而不肯上学，因为她吃饭很慢，但学校却以“可以去游乐场玩”作为赶快吃完的鼓励。她的女儿因为太想跟小朋友一起玩，又担心自己吃得慢，就更视吃饭为畏途，每天上学前都吵着不要在学校吃饭。母亲为此非常头痛，也不知道要如何响应老师的要求。

我的想法是，幼儿在用餐的过程中有许多教育正在进行，不应该以“允许玩”来作为“赶快吃”的鼓励。任何教育过程都一样，如果只求管理方便，就会失去教导的本质。这位母亲找我商量时，我想了一个办法，用缎带绑了一只可爱的汤匙，要妈妈交给那孩子，请她以后带这只汤匙去学校吃饭，一口、一口专心吃，也许注意力能因此有所转移与寄托，帮助她暂时忘了玩这件事。

一个多月后，我又见到这孩子的母亲，于是问起汤匙的事，妈妈既高兴又遗憾地说，那只被他们称为“魔法汤匙”的餐具，有一天不小心被一位小朋友拨到地上打断了。这次我拿了一只木匙请妈妈转送，也很高兴我们所想的方法确实有效。

这两件事反映出孩子的生活中有许多值得改善的部分，为什么学校与家长不就这些实际的问题，双方好好讨论，并且付诸实行？尤其幼儿园是孩子学程中的第一站，也是时间上最宽裕的一个阶段，洪兰老师觉得幼儿园的学生是否应该利用日常生活所需（如每天自己做午餐、洗餐具、打扫……）来学习常规教育与生活技能，让教育自然而然地达到内化的作用？

请家长参考罗勃·傅刚（Robert Fulghum）的这篇文章——《所有我应该知道的事，都是在幼儿园里学会的》

All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten[1]

All I really need to know about how to live and what to do and how to be I learned in kindergarten. Wisdom was not at the top of the graduate school mountain， but there in the sand pile at school.

These are the things I learned：

○Share everything.

○Play fair.

○Don't hit people.

○Put things back where you found them.

○Clean up your own mess.

○Don't take things that aren't yours.

○Say you're sorry when you hurt somebody.

○Wash your hands before you eat.

○Flush.

○Warm cookies and cold milk are good for you.

○Live a balanced life - learn some and think some and draw and paint and sing and dance and play and work every day some.

○Take a nap every afternoon.

○When you go out in the world， watch out for traffic， hold hands and stick together.

○Be aware of wonder. Remember the little seed in the Styrofoam cup： the roots go down and the plant goes up and nobody really knows how or why， but we are all like that.

○Goldfish and hamsters and white mice and even the little seed in the Styrofoam cup - they all die. So do we.

○And then remember the Dick-and-Jane books and the first word you learned - the biggest word of all - LOOK.

Everything you need to know is in there somewhere. The Golden Rule and love and basic sanitation.Ecology and politics and equality and sane living.

Take any one of those items and extrapolate it into sophisticated adult

terms and apply it to your family life or your work or government or your world and it holds true and clear and firm. Think what a better world it would be if we all - the whole world - had cookies and milk at about 3 o'clock in the afternoon and then lay down with our blankies for a nap. Or if all governments had as a basic policy to always put things back where they found them and to clean up their own mess.

And it is still true， no matter how old you are， when you go out in the world， it is best to hold hands and stick together.

所有我应该知道的事——如何生活、处事、为人的方法，都是在幼儿园里学会的。智慧不存在于学术顶峰的研究所，而是在幼儿园的沙堆里。

这些就是我学到的事情：

○要和别人分享一切。

○玩游戏要公平。

○不可以打人。

○用完东西后要放回原处。

○弄乱了东西要自己整理。

○不是自己的东西不要拿。

○冒犯了别人要说对不起。

○吃东西前要洗手。

○上厕所后要冲水。

○热饼干和冰牛奶对身体有益。

○过平衡的生活。要学习知识，也要动动大脑，画图、着色、唱歌、跳舞、游戏和工作，每天都要做一些。

○下午小睡片刻。

○出门在外的时候，要注意交通，手牵手，大家一起走。

○发现世界的奇妙。记得保丽龙杯里的小种子：它往下扎根、朝上发芽，没有人知道这如何发生、为什么存在，但我们也是这样生长。

○金鱼、仓鼠和小白鼠，甚至是保丽龙杯里的小种子——它们都会死，我们也是一样。

○还要记得你读过的书，以及你第一个学会的字，也是最重要的字——“看”。

所有你应该知道的一切，都能在某处发现——推己及人的同理心、爱、基本的卫生观念、环境生态、政治、平等和明智健全的生活之道。

用其中任何一项道理去推敲复杂的成人事务，把它应用在你的家庭、职场、政府或是你生活的世界，始终都是真实、清楚而历久不变。想一想，如果全世界的人们，下午三点左右都吃些饼干、喝点牛奶，然后盖上毯子躺下来小睡片刻，或是所有的政府都遵守一项基本政策——永远把东西物归原处，并且收拾自己制造出来的混乱，这世界会有多美好呢。

还有，这依然是真的——无论你长到几岁，出门在外的时候，最好都要手牵手，大家一起走。

给Bubu的回应

饮食最容易显现个人修养，也是中外教养最一致的观点

《礼记》说：“夫礼之初，始诸饮食。”礼是一种美化的行为、和谐的秩序。三四十年前，台湾的相亲经常安排在餐厅举行，一方面这里是公众场所，当事人见面比较不尴尬；另一方面，一个人的涵养和风度从吃饭中最能看出，双方的父母亲戚都能借此机会鉴定一下未来媳妇、女婿的习惯和人品，而用餐的好习惯必须从小养成。

从小，母亲就教育我们吃饭要端碗，以碗就口，不能以头就碗。但是我们年纪小，无法领略这个重要性，饭厅又没镜子（这是后来母亲存够了钱，在饭厅墙上装了一面大镜子的原因），看不见自己的丑相，就会偷懒不想端碗。母亲便带我们到厨房后面的院子看动物怎么进食，果然狗和猫都是以头就碗，吃东西难看得很。母亲就问：“你们要做人，还是要做动物？它们没有手，所以没有选择，你们是有选择的，你们要做畜牲吗？”看到了，了解了，从此吃饭自然就端碗。

饮食大概是最容易显现一个人修养的地方，也是中外教养孩子最一致的观点。例如，中外都教孩子嘴里有食物不要说话，现在更知道吃饭说话容易噎到，有时会出人命。因为食道和气管是同一个开口，上面有个会厌软骨，吃饭时它会把气管的开口盖住，让食物安全进入食道；说话时，它则把食道盖住，让气可以顺利出来，使发音清楚。一边吃饭，一边说话，如果会厌软骨的开合调配不好，让食物进入气管，那就糟

了，异物进入会使肺发炎的。所以孔子说：“食不言，寝不语。”

很多人都同意，吃饭出声音、喝汤唏哩呼噜是最讨人厌的行为。有人辩称这是日本的风俗，好，如果你在日本，那么入境随俗，你可以那样；但我们是中国人，生活在中国，中国人吃东西出声音就是不礼貌，我妈妈以前带我们去看猪的吃相就是这样。

对吃相的讲究、对食物的爱惜，也是生活中的美感教育

一九五四年有部电影叫《七对佳偶》（*Seven Brides for Seven Brothers*），这是一部拿过奥斯卡金像奖的歌舞片。八十年代，我父母亲刚来美国时，我们怕爸妈晚上有时差，睡不着，特地去租了这部片子给他们看，结果第二天早上，爸爸很委婉地说，美国人的吃法不适合我们中国人，你们不要学。我们听了一头雾水，一看之下，才发现原来电影里有一段七个兄弟狼吞虎咽的剧情，不禁觉得好笑，我们怎么会去学那种不文雅的吃相呢？水往低处流，人是往高处爬的呀！

那时我们都已经三十出头，也拿到博士学位了，我姐姐在美国阿冈国家实验室工作，我在教书，我妹妹在斯坦福大学做博士后研究，但父母还是不放心要叮咛，可见当时的人对吃相的重视，那也正是Bubu老师的父亲努力在台东推行营养午餐的时候。曾几何时，对食物的不爱惜、对吃相的不重视，最重要是对礼仪的忽略，都成了见怪不怪的时尚，实在令人叹息。

美是生活中非常重要的一环，管仲说：“衣食足而知荣辱。”美即是荣辱的表现。台湾现在丰衣足食了，为什么美育还是那么落后呢？粗鲁的人，功课再好，在事业上还是走不远，因为上不了台面，见不得人。

幼儿园是孩子第一个正式的小社会，是启蒙教育，孩子应该在这里学会基本的礼仪。Bubu老师建议家长去看罗勃·傅刚所写的*All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten*，我也很赞同，这本书是一九八六年出版的，一直风行到现在，里面所讲的原则即使过了二十八年都很适用。例如在幼儿园中，我们要学习跟其他人分享，玩游戏时要公平，不可以使诡计暗算别人，不要打人，东西要放回原处，不要拿别人的东西，自己有错要道歉，自己的行为自己负责，弄脏了要自己去清理干净，最重要的是过马路时，要手牵手、大家一起走，左右看清楚。孩子如果在幼儿园中学会了这些基本的做人做事规则，在社会上绝对是无往不利。

大人不在意怎么吃饭，孩子也难有良好的用餐习惯

台湾的孩子态度随便，其实跟父母平日生活不注重美育也有关系。很多家境小康的人家，吃饭的环境常常是因陋就简，饭桌上堆满了其他杂物，只清理一小块地方出来摆菜。最常看见的是“流水席”，饭菜煮好放在桌上，每个人回家后，自己拿碗添了端进房间去吃，一家人鲜少好好坐下来一起吃饭。中国人虽然说“民以食为天”，但厨房却一定是家中最窄小阴暗的地方，忘记了那是妈妈每天花最多时间待着的场所，怎么可以不明亮？家中即使有好的瓷器也舍不得拿出来用，怕孩子打破，其实器物就是要用，与其留着当古董，不如拿出来物尽其用，顺便也教了孩子美的概念。

人受环境的影响很大，在柔和的烛光、浆挺的雪白桌布、精致餐具映衬的餐厅中，吃相自然文雅起来；若是拿着洗脸盆盛菜，拿着塑料碗盛饭，蹲在地上吃，再好的菜肴都被糟蹋了。古老家庭的外国人吃晚餐常要换上正式的服装，我们虽然不必如此讲究，但打着赤膊、翘着罗汉脚、骨头残渣到处吐，也实在不雅观。大人如果是这样吃饭，就难怪孩

子没有良好的用餐习惯了。其实，桌上放一瓶鲜花，铺张桌布，摆一下碗筷，那气氛就完全不同。

我有位朋友搭飞机一定坐商务舱，她其实手头并不宽裕，但因为有一次，她搭机从旧金山去纽约，在用餐时间，空中小姐用丢的方式，把她的午餐越过别人的头丢过来（因为她坐窗边，中间隔了两个人），让她非常生气，以后她就宁可多花钱，吃饭时要有块白布当桌巾，“像人一样用餐”。她曾向当地的报纸投书抗议这件事，也引起很多人的共鸣，纷纷吐苦水，可见大家都认为吃饭的礼仪代表着对人的尊重，是不可省的。

请父母好好地教导孩子吃饭的礼貌，要知道，他吃饭没礼貌时，别人骂的不是他，而是你，因为人生下来便要吃，这个习惯是从小养成的，父母责无旁贷。

家庭，是礼貌最好的启蒙地与养成所

孩子的礼貌，只是适用于外人的应对之道？

Bubu老师

人品的建立、礼貌的教养，本应由内而外才能根深蒂固。

如果你常抱怨孩子在外不肯跟人打招呼，应该先回头检视，孩子在家是否主动道早安、睡前说晚安，用餐前是否会招呼、等候家人？

一个孩子如果在家都能自然、喜悦地执行生活礼貌，外出就不会手足无措，要学打招呼也一定不难。

洪兰老师

礼貌是“诚于中，形于外”的表现，如果不是这样，那种礼貌就是虚伪。

若孩子在家中对父母不礼貌，在外虽然暂时假装有礼，时间久了一定会露出马脚。其实越是亲近的人，礼貌才更重要，因为维持一份关系最重要的是“敬”，没有尊敬，关系不会长久，父母是生养自己的人，更要尊敬。

请问洪兰老师

让孩子先从家人的彼此敬重，再学习善待他人

现在的孩子对父母的态度多数都不够好，而父母却常把这种表现视为一种亲子间独有的信赖与放松。很多父母视礼貌为应付外界的约束，只会带来疲惫，当孩子对自己态度不好时，他们不但希望别人对此不要有意见，还反而安慰自己说：“孩子在外面自己会调整，他们其实是很不错的！”请问洪兰老师同意这种想法吗？如果父母这样想，是不是会错失应该给予的教导？

人品的建立、礼貌的教养本应由内而外才能根深蒂固，如果在家做得很自然，外出就不会手足无措。我当了母亲之后，希望孩子能快乐生活，不用因为外出而神经紧绷、特别表现，而我认为最好的方式，就是让她们在家跟在外使用同一套礼貌标准，也让孩子先从家人的彼此敬重做起，再学习善待他人。

现在，当我看到有些父母临阵才一一要求孩子坐好、打招呼这些基本礼貌，或是在重要场合才进行监督，心中感觉很疑惑，难道父母已经不再珍惜经由家庭自然内化的教育过程了吗？

请问洪兰老师，大脑执行两套标准与通用一套，何者轻松易行？判断两套标准是否会有错乱的时候？这对孩子来说是一种好的教育吗？

从家庭养成的礼貌教育，更容易从小处着力而深化

我相信家庭是基本礼貌最好的启蒙地与养成所，因为父母通常比其他人更在乎孩子真正的利益，所以，了解礼貌是安身与处事基础的父母，一定会更贯彻此中的教养。也因为基础是从家庭打起的，所以孩子被教养的礼貌通常很细致，涉及食、衣、住、行种种小节，是最自然有用的，也就是我们所谓的举手投足。

曾有很多父母向我抱怨，他们的孩子在外都不肯跟人打招呼，这该

如何教导？我自己也看过不少欠缺礼貌的孩子，大致来说，礼貌不够还分为两种。一种是因为害羞而无法自在地问答，这种状况比较容易因应，孩子只需要加以鼓励或用身教影响，慢慢一定能养成该有的礼貌。但另一种就需要家长与身边大人多费心建立正确的价值观了，比如说，一个十几岁的孩子，与人相处时却完全无视他人的存在，不要说看到人不理，对主动的招呼也不回应，甚至在电梯里旁若无人地大口吃东西、照镜子、整理头发或大声说话。他们所缺乏的并不只有招呼的礼貌，实际上是完全不了解人际共处时的举止分寸，包含小空间的音量、身体要有适当的距离（所以他们会在电梯里对着镜子挥舞、整理长发，这不仅在空间上给他人造成麻烦，更不要说发屑纷飞的卫生问题了）。这些都不是小节，因为所有认识不清的基本观念，都会延伸形成更大范围的影响。

为什么我说家庭是教导与训练礼貌最好的地方？如果你也是抱怨孩子在外不肯跟人打招呼的父母，应该先回头检视，孩子起床时是否主动地问早安，睡前是否道晚安，用餐或进食前是否会跟家人彼此招呼并等候？一个孩子如果在家都能自然、喜悦地礼貌生活，外出要学打招呼一定不难。

我的小女儿今年毕业后也开始工作了，因为不够熟练中文应对的言语礼貌，我很关注她与人交谈的语言，提醒她要留意细节，因为从前母亲也是这样教导我的。二十世纪六十年代的台东乡下，我们住在父亲学校提供的校长宿舍，也是镇上通往海边的路上唯一有电话的家庭，邻居若有急事，常会来借用电话。有一次，一位近邻的伯伯借了电话，用闽南语大声地对着听筒说：“你是阿吉吗？我是夏东山先生。”我记得那位伯伯离开之后，妈妈立即给我上了一课，一一为我解说称谓的礼貌，让我知道我们不会用“先生、小姐”来称呼自己。我觉得那一课太有用了，

此后在任何情况里，我都会想起生活中说话的礼貌，用最合理的人际位置来思考称谓的意义。

礼貌，也能表现一个人的友善态度和语言美感

礼貌也是一个人友善与美感的表现。我们与人萍水相逢时，往往就是倚赖礼貌来决定气氛愉不愉快。还记得前不久与老师和田小姐去“IC之音”录音，在电梯里遇到一对推娃娃车的年轻夫妻，您一看到车里的小宝宝，立刻对他的父母说：“你们的宝宝好可爱！”但对方同时都没有响应，连表情都没有。好不容易走到录音室，我说：“这对父母的反应好奇怪，他们至少应该笑一下或说声谢谢吧！”这时田小姐也说：“我也正想这么说呢！”可见，没有礼貌并不只是孩子的问题，如果越来越多的父母像这对年轻人一样，那下一代的孩子会失去榜样，社会的气氛可能就更不够友善了。

有礼貌才能让大家相处时不感到尴尬，而注意细节可以培养语言的美感。比如说，小时候我们都被教导了该如何正确地使用“你、我、他”，但现在的孩子却会指着长辈喊“你”，或指着爸爸对妈妈说“他”怎么样。更有些父母彼此提及子女时，用的是“你儿子”“你女儿”，好像跟自己一点关系都没有。父母如果不能体会这有什么不适当，只要反过来想，你有两个孩子，其中一个跟另一个说起你自己时用的是“你妈妈”而不是“妈妈”，就不难理解为什么这种用法太粗糙。

也有很多父母说，时代改变了，这些礼貌都是细枝末节，没有太大的意义。老师您认为呢？一个简单的称谓不也能看出成人给予教育时是否正本慎始，是否帮助孩子了解长幼有序之道？

给Bubu的回应

礼貌的品德是一种内隐的学习，恶补不来的

真诚是做人的第一个原则，在“真、善、美”中，真是第一个必要条件，不真就是虚伪，就谈不上善与美。人一定要诚于中，方能形于外，若在家中对父母不礼貌，在外虽然暂时假装有礼，时间久了，马脚一定会露出来。品德是一种内隐的学习，补习不来的，任何人只有做自己才会快乐，每天假装成自己不是的那种人，日子会过得很辛苦。

我在研究所时有一位英国教授，他的祖母高攀嫁入比自己阶级高的人家，他说他祖母一辈子不跟祖父出去应酬，因为怕她自己言语行为不得当，丢他祖父的脸。他说英国阶级分明，即使在二十世纪初，都还有明显的阶级之分，那么，怎么知道这个人是上层阶级的人呢？主要是看他的言语谈吐和举手投足的风度，而这是从小在家庭中的教养。他举撒切尔夫人为例，虽然她做到英国首相，念过最好的大学，但他们这些贵族后裔仍然能从她的言语之间，知道她是来自中产阶级的商人家庭。他的话让我很吃惊，原来父母在家中的行为竟有这么大的影响力，能左右孩子在外的行为。

所以，父母不可以认为孩子在家中放肆，出外就会好。同时，父母是生养自己的人，对父母大小声、说话不礼貌，真是忘恩负义的行为。我父亲从不允许我们对长辈不礼貌，就算摆脸色也不准，他常说饮水思源，没有父母就没有今天的你，而“百善孝为先”，一个人若对父母不孝，也不可能对国家尽忠、对朋友有义。

人在说谎时，要比说真话动用更多大脑的资源

在实验上，我们看到人在说谎时，会比说真话时用到更多的大脑资源。因为说了谎话就必须继续说，才不会露出马脚，所以大脑要花很多

的资源去记得你曾经对什么人讲过什么话；但是如果说实话，因为只有一个版本，就不必花脑力去记。人是比较喜欢说实话的，因为大脑很懒，它希望用最少的力气就可以过一天［这是诺贝尔奖得主卡纳曼（Daniel Kahneman）的名言］。

我们也的确在实验中看到，大脑前额叶皮质在说真话和说假话时的血流量各有不同。所以人如果有选择，他会讲真话；通常是被逼急了，才会用谎话来脱身。但反社会人格的人是例外，他们说谎欺骗是家常便饭，毫不觉得内疚，实验发现，他们在所谓“道德的脑”这个大脑部位有缺失，所以把说谎欺骗视为稀松平常。

不要小看称呼，它展现的是你对孩子的教养

对人的称呼也是教养的一种，我父亲非常在意我们的应对进退，他很怕人家说“洪福增的女儿没有教养”。我母亲也会像Bubu老师的母亲一样，我们一做错事，就马上告诉我们为什么刚刚的行为是不对的。她教我们要谦称自己、恭称别人的礼仪，因为母亲生长在福州，福州为八闽之地，很讲究古礼，有教养的人都谦称自己为“奴”。所以，我对现在的人称呼自己的先生、太太为“老公、老婆”觉得很刺耳，两岸刚开放时，对内地人称自己太太为“夫人”更感到惊讶，因为那是对上级长官眷属的尊称。虽然不必谦虚到称自己的太太为“贱内、拙荆”，但称“夫人”又太不恰当，我倒觉得普通话的“牵手”很温馨，有那种白头偕老的感觉。父母亲不要小看称呼，它展现出的是你对孩子的教养。

我们可以让孩子在家里随意一点，但是在外面一定要庄重，不然人家会以为你的孩子没有家教。但是不管在家或在外，核心的礼貌并不因此而有所不同，因为它是一种“诚于中，形于外”的表现，如果不是这样，那种礼貌就是虚伪。其实，越是亲近的人，礼貌才更重要，因为维

持一份关系最重要的是“敬”，没有尊敬，关系不会长久，对父母更要敬，孔子说：“不敬，何以别乎？”

蹲下来跟孩子说话，从他的角度看出去

如何和孩子用语言好好沟通？

Bubu老师

父母对孩子说话，不需要担心自己口才好不好。

我们经常误会孩子，并不是因为自己话说得不够好，而是眼睛看得不够仔细、心不够体贴。

要与孩子顺利沟通，不要对方法有迷思，要用心了解孩子有限的经验与他所处的状况，也要想办法让他了解我们的要求与期待。

洪兰老师

很多大人看到孩子伶牙俐齿，就以为他什么都懂，其实大人若用了他们不曾听过的字或句法，他们还是很疑惑，只是不会问，这时大人要改变问句的形式，尽量用孩子能懂的句法。

做个好父母，请记得一定要蹲下来跟孩子讲话，从他的角度看出去，才会明了他为什么有这个反应。

请问洪兰老师

特别懂得跟孩子说话的人，诚恳是最重要的关键

有些成人很懂得跟孩子沟通，有些人对孩子说话则很僵硬。如果仔

细分析特别懂得跟孩子说话的人，都不难察觉诚恳是其中的关键。只有真正想要听懂与说动的时候，我们才会设身处地、主动去推想对方是否正确接收到我们所传递的讯息。

天下的父母都希望孩子能“听话”，我认为父母天生有爱，绝没有要欺负自己孩子的意思，只是因为不懂得好好传达，就把希望“你听懂我话中道理”的本意，逼成了“我说了算”的口气。再加上操弄教育的人以此大做文章，硬把经验传承与施加威权紧紧相连，把肯听从长辈指导的孩子说成屈从于命令、没有主见，这种种影响使得更多父母师长不只不敢希望孩子好好听他们说话，连最根本的纪律与做人道理都不敢开口教导了。

我心目中有个很会对孩子说话的父亲，他是一百多年前的梁启超先生。我曾在一篇推荐序中分析他给孩子写的家书，里面有三种打动我的角度，在这里节录其中关于“语言”的角度：

> 我很喜欢梁启超先生对孩子说话的语言与口气，有亲昵有严厉，有大方向有小细节。我认为他之所以能在教育孩子上如此自如，是因为把教育放在一致的价值观上思考细节，因此“期待”与“不舍”不自相矛盾。什么时候鼓励孩子为坚持信念而吃苦，什么时候又不舍得他们白吃苦，他都可以在或重或轻的说话中清楚地表达自己的思考。我只能说，父母表达自己如果能达到梁启超先生的境界，“爱”对于我们的滋润就真正宽广了。

父母对孩子说话，不需要担心自己口才好不好。我们跟孩子之间有误会，并不是因为话说得不够好，而是因为眼睛看得不够仔细、心不够体贴。要与孩子顺利沟通，不要对方法有迷思，只要用心了解孩子有限的经验与他所身处的状况，也要想办法让他了解我们的要求与期待。

我们在问题中使用的语言，孩子真的了解吗？

有位年轻朋友跟我说，她四岁的侄女很偏食，课后的点心只吃菠萝面包和盐酥鸡，我听了之后问了她一些细节，比如说，妈妈去接她下课时，是以哪一种方式得知孩子想吃的点心。果然，孩子的答案确实是从母亲所给的选项中择一而出。起先母亲并没有注意到自己答案的局限性，多次之后，发现即使不给孩子选项，这两样东西也成了她最常回复的答案。

与孩子问答的时候，我通常关注两件事：

首先，我在问题中使用的语言，孩子真的了解吗？

如果在第一次提问后发现他们面露疑惑的表情，我就绝不再重说同样的话，而是改用另一种说法。在转换用语时，我也随即会确认语句中是否有任何信息，是对我来说理所当然，但对孩子来说可能陌生难懂的。

记得三十年前，我的姐姐和我坐在家中陪伴她一岁多的女儿玩。孩子当时很爱走路，但还不会说话，我们姐妹俩一边聊天，一边陪她玩游戏，差遣她去屋里的一个角落拿个东西给我们，再去另一个房间找她的玩具出来。孩子很聪明，都一一拿对了！后来，姐姐对孩子说："时时，去冰箱拿橘子给妈妈和阿姨吃。"我看到小外甥女听完话之后，快步地跑到冰箱旁，举高手，搭着扶手拉开冰箱看了看，接着却关上冰箱无功而返。我们以为她没听懂，又交代一次，孩子听完又兴奋地咚咚咚走去开冰箱，再往里面看了看，关门又走了回来。

大姐疑惑了一下，喃喃自语说："难道我没有把橘子放进冰箱吗？"当姐姐确认东西是在冰箱之后，突然想起这是今年第一次买橘

子，对女儿来说，也是指事认物后第一次看到和听说橘子！但因为橘子对我们来说是如此熟悉，所以我们都没有在第一时间想到，孩子空手而回其实是最正常的反应。

我举的例子虽是发生在年龄很小的孩子身上，但无论哪一个阶段，跟孩子相处总有类似的问题存在，“你怎么会连这种事都不知道”成了大人经常动怒的原因。我想听听洪兰老师的意见，您认为父母该如何调整这种因为经验不同而产生的误会？您是否也觉得，成人有责任先就听话对象的经验来确认他们理解事物的能力，这样才能慢慢增进亲子之间沟通的质量？

问而不答，是没有能力回答还是不肯反应？

以上说的是“问”的部分，另外，我也会注意：孩子有没有能力回答？

通常，一个孩子如果在回答问题时有困难，会出现几种态度：

一、尴尬地顾左右而言他或胡言乱语。

二、当作没听到、不回答。

不过，这些情况都还可以确定他们已经听到，所以我希望自己能主动帮助完成沟通，让孩子学习更正确地提问、更精准地回答。

最头痛的是，现在有很多孩子习惯问而不答，甚至无法从表情上判断他们的感受。据我了解，虽然亲师两方对此都深有同感，却没有作为。在教学上，问而不答已经造成很大的资源浪费，本来可以一次解决的问题，却因为受教者不回应而停在原点，得花时间几次确认后才能再

往前；其次，互动不良的情况也会影响教学气氛和学习的热忱。

因为感觉到这种状况太严重，我开始更仔细地观察社会上亲子与师生的相处，其实有很多父母或师长，自己并没有做到在第一时间好好答复的榜样。所以，我能不能以此推论，孩子的问而不答是一种身教的影响？洪兰老师是如何看待这个问题？一个人为什么会对外界没有了反应？他的大脑到底出了什么问题？亲师又应该如何注意这方面的教导？

指导、拒绝或禁止，都要用更具体的解释来传达

所有孩子都不喜欢被责难或受训诲，但多数人却在听训中长大。成人因为有照料与管教的责任，所以日常生活中，总需要拒绝、纠正或指导孩子，到底该怎么说话才能让孩子轻易听懂，应该是许多父母老师的愿望与功课。

我曾看过一部以蒙古为背景的电影，觉得故事中大人对孩子说话的方式真好，说服与解释原来可以这么进行，很值得参考。电影中的小女孩替母亲去放羊时，捡到了一只走失的小黄狗，她好喜欢，很想养，但她知道父亲绝不允许，所以偷偷把小狗藏在羊群中，等父亲出门才带出来。小女孩的母亲看见孩子的心思，也知道逐水草而居的生活条件不允许他们养只狗，有一天，她趁着与孩子一起做奶酪的时间，跟孩子谈起小狗的事，要女儿把狗送回洞中。

孩子抱怨说，小狗这么可爱，你们却不要它，好坏！妈妈说，不是可不可爱的问题，她放下正与孩子一起切割的奶酪块，对女儿说：“放下东西，把你的手往后弯，用嘴巴咬，看你能不能咬到手掌心？”

孩子咬了好几次，总是咬不到，她笑了起来，妈妈鼓励她说：“再试试！”几次之后，孩子知道真的咬不到，母亲这才转入自己想教导的

正题，她说："你看，连近在眼前的东西你都有得不到的时候，所以，我们不能看得到的东西都想要。"之后，女孩还是每天带着狗去放羊，但她在水边独自一人的时候，会弯起手掌试着咬，一边想着母亲的话。

这故事让我想起类似的一件事。我曾在超市看到一个孩子要母亲买样东西，只听到妈妈怒声对孩子呵斥："你以为我们是有钱人吗？你以为我们买得起吗？"在旁边听到这些话时，我觉得很难受，要孩子放弃一个想望并不残忍，但这样的说法就很粗暴。在结果无可商量的局限下，父母仍然可以选择较好的方式，来表达自己的坚持。

执行照料与管教之责，必须心平气和但直话直说

电影中还有一段对话也很好。小女孩走失了，被另一个蒙古包的老奶奶收留，老奶奶讲了一个小狗的故事给孩子听，孩子听得津津有味之后，问了一个很深奥的问题："下一辈子要转世当人很难吗？"老奶奶并没有直接回答孩子"难"或"不难"，她拿起一根针，抓起一把米，把米从空中往针尖上撒。接着她要孩子也学着这么做，并交代说："如果有米粒站在针尖上，就告诉我！"孩子高兴地来来回回试了又试，总不见一粒米能被针尖扎住。就在她轻声叹道"好难喔！根本不可能"时，老奶奶说："要转世为人就是这么难，所以我们的生命才这么宝贵。"

看到这一段，我觉得很有感触，"难"这个字要解释真是不容易，但透过一件真正显示困难的事情，"难"就变成"可以被了解"的观念。也许，我们与孩子沟通的时候，无论是指导、解释、拒绝或禁止，都应该想办法让他们从更具体的事物或现象，来了解我们所要传达的意思。

成人带着情绪、语焉不详地与孩子对话最不好。有一次，我在公共厕所听到一个母亲高声问道："你在里面做什么？""尿尿。"孩子回答。

那母亲说："你最好是！"我一直想不通这样的语气与用词到底代表什么意思，但如果我是那孩子，应该会感觉自己受到某种怀疑或威胁，而类似的暧昧沟通，生活中十分常见。不适当的用词也是孩子学习沟通的阻碍，我曾在一所小学的厕所看到校方张贴的纸条上写着："上厕所后不冲水，天理不容。"学校是教导表达的场合，应该更注意适当的遣词用字，因为孩子总会在不知不觉中受到影响。

如果父母要孩子相信执行照料与管教有应守的原则，我们得心平气和但直话直说，语意若是不明确，很容易引发孩子想要探索他们的行为被容忍的极限。我最常听到的是，在公共场所里，父母亲想制止孩子，却没有真正的作为，他们总是先低声对孩子说："下来"或"不准摸"！一次、两次之后，声音越提越高，直到最后化为一声足以影响环境的怒吼或一记巴掌才有效。但环境已被践踏、货品已被拨乱，父母又被投以异样的眼光，徒增尴尬。所以，父母的用词与语气如果不能与行动相辅相成，教养的工作一定事倍功半。

给Bubu的回应

母语的学习，听比说早熟，而且需要时间摸索

说话是艺术，虽然每个人都会说话，但说得好、说不好差别很大。在犯罪心理学上有个很有趣的现象，即问话的方式可以导致他想要的答案。比如问："他很高吗？"这句话是中性的，可以回答是或不是，不带任何暗示；但是问："他很矮吗？"这句话就有负面的含义，意指这个人很矮。所以法庭上不允许提出引导答案性的问句（leading question），它会入人于罪，这一点要非常小心。

问话的技巧即使在家中也很重要。有个妈妈喜欢问孩子："今天在

学校，肚子有没有痛？”孩子本来不痛，妈妈问多了，便觉得应该要痛，后来碰到考试或不想上体育课，就用肚子痛当借口。老师一直到家庭访问时，才知道这孩子早产，小时候夜里常因肚子胀气痛得哭起来，所以妈妈就养成了每天问他肚子痛不痛的习惯。

在大脑发展上，听的机制比说的机制早熟，即大脑中主管语言理解的威尼基区（Wernicke's area）比控制舌头嘴唇发音的布罗卡区（Broca's area）早熟，所以孩子常常是听得懂，却说不出口。成熟是缓慢的，它需要时间，孩子每天都在长大，等到进了幼儿园，有跟别人沟通的需要时，语言能力便会突飞猛进，在孩子小的时候，前后一个月的差别是很大的。

很多大人看到孩子伶牙俐齿，就以为他什么都懂，其实大人如果用了他们不曾听过的字或句法，他们还是很疑惑，只是不会问。我从来不曾听过孩子说：“我不懂，请你再讲一遍。”都是假装懂，揣摩大人的意思来回答。孩子不会问，是因为母语的学习是trial and error（试错），从尝试中学习。听到不会的，大脑便去猜它可能是什么，在脑海中形成几个假设，然后逐渐把不对的假设剔除，所以他们不会想到去问或请别人再说一次，因为这不是他们学习的方式。如果选对了，他就学会了这个字的意义；如果不对，他会在第二次听到这个字时，猜另一个可能的意思，直到对了为止。这是一个非常powerful（强大）的学习方式，也是为什么母语使用者都是会说，却讲不出它的文法规则，因为母语的学习不是像第二语言那样从文法着手的。

所以，这个时候最好的方法，就是像Bubu老师一样，换一个方式来问，而不是重复同样的句子。要知道，孩子不是听不见，而是听不懂。很多父母分不清这个区别，大声地把问句再重说一次，这反而会使孩子害怕（怕被骂“怎么这么笨，听不懂？”）。下次当孩子面露疑惑时，请

记住，母语的学习是靠摸索的，他在摸索，所以请给他时间，耐心地等待他学会。

孩子不懂的问题，跟大人想象的不同

另一个孩子不是不懂，只是不知你在问什么的好例子，是皮亚杰（Jean Piaget）的守恒（conservation）实验。皮亚杰用五颗弹珠在桌上排成一行，又用五颗排成另一行，但把间距拉大，让它看起来比较长；接着他再把第六颗弹珠放到第一行上，然后问孩子："哪一行比较多？"结果六岁以下的孩子会指第二行。皮亚杰便下结论说，具体操作期以前的孩子没有守恒的概念，但事实并非如此。

一九八九年，加州大学洛杉矶校区（UCLA）的心理学教授盖尔曼（R. Gelman）重做这个实验，她用五颗巧克力糖排成一行，再拿五颗巧克力糖排成第二行，但是把间距拉大，让它看起来比较长，就跟上述实验一样。然后她把第六颗巧克力糖放在第一行，但她不问哪个长哪个短，也不问哪个多哪个少，而是跟小朋友说："你只能选一行拿。"结果两岁半的孩子就知道选第一行多吃一颗。所以，很多时候孩子是不知道你在问什么，而不是不懂，这时大人要改变问句的形式，尽量用孩子能懂的句法。

学校的考试也经常犯同样的错误。小学二年级下学期教的是整数的概念，而考试题目从我念小学到现在都是："小于一百的最大整数是什么？"对七岁的孩子来说，"小于什么，又最大什么"，很不容易懂。有一次，有个本身也是小学老师的妈妈在家里教她的老二，孩子听不懂，母亲便发怒了："我是老师怎么会教不好？你不会，那一定是你没有用心听。"便叫老大拿棍子来，说"打了就会"。老大很好，马上跑过来帮忙，跟弟弟说："妈妈要给你一个红包，里面多少钱你自己决定，但是

不能超过一百元，那你要多少？”弟弟毫不犹豫地就说：“九十九元。”

有时很感叹，人类都上月球了，大人的观念仍然没有变，还是有很多父母认为孩子打了就会。所以做个好父母，请记得一定要蹲下来跟孩子讲话，从他的角度看出去，才会明了他为什么有这个反应。有时孩子个头矮，看不见柜子顶上的东西，他说没有时，不要骂他：“瞎子，明明有，为什么看不见。”孩子做错事，他会接受惩罚，他不接受的是冤枉，两岁半的孩子受了冤枉，就会哭个不停了。

先确定孩子了解你说话的情境，而且不要给太多选择

聆听别人说话，其实是件很困难的事，因为每个人心中都已有自己的定见，如果对方跟你不在同一条线，那么真的是鸡同鸭讲，尤其中文的同音字又多，更易出错。有一次，作家黄春明、我以及两个朋友在渡轮上闲聊，黄春明说水手穿喇叭裤，是因为弃船时裤子容易脱落，不会粘在身上妨碍游泳。我听的是“弃船”，所以没问题；另外两个朋友听成“气喘”，就问：“气喘为什么要脱裤子？这跟水手有什么关系？”这种情况其实每天都在发生。

所以，大人跟孩子说话时，先要确定他了解你说话的“情境”（context），当他不懂你在说什么时，先不要发火，把问题想一下，可能是哪里出了错，解释给他听。不要给孩子很多选择，如果他选了，后来又不要时，先看一下是否名字和对象的配对还未连接好。

例如，我姐姐的孩子小时候分不清楚“姥姥”家和“奶奶”家的音，我母亲家有狗，也有猫，他喜欢来；奶奶家只有两个老人，他不喜欢去。有一次孩子以为去姥姥家，欢天喜地上了车，结果发现是去奶奶家便大

哭，吵着要下车。姐夫大怒，把车子停在路边吼着说：“明明是你自己选的，现在又说不要。”其实孩子不会随便发脾气，他是发现他要的跟预期的不一样，又说不出来为什么明明是去姥姥家，现在却变成去奶奶家，所以才会大哭。大人只要设身处地想一想，便知道问题出在哪里，也不会生气了。

至于问而不答，是极端不礼貌的行为，一般父母是不允许孩子如此放肆的。当然孩子的行为来自模仿，如果父母相敬如宾，孩子也就学不到这个坏习惯。老师问，学生不答，老师要追究不回答的原因，是不知道答案，还是瞧不起老师不愿答，但无论如何绝对不要因不想答（不理睬）而放过学生，做老师的有教导他正确态度的责任。今天孩子的行为有很多源自我们大人，如果大人不检讨自己，也就难怪孩子不礼貌了。

减少一点用来赚钱的时间，陪陪孩子

没有人喜欢听训，跟孩子讲道理时，不要先板起面孔，一副山雨欲来风满楼的样子，也不要说：“你过来，妈想跟你说句话。”通常孩子一听到这种话马上会恐惧。从过去的经验中，他知道准没好事，就会想办法找借口逃避，或把耳朵关掉，在心里说：“我不要听，我不要听……”这时，大人的话都还没说出口，功效已经减少一半了。所以，最好的方法是在睡觉前，把白天处罚他的道理编成床边故事，讲给他听，像是“从前有只大野狼……”，他一开始不知道你在编派他，等他发觉时，故事已讲完，道理已进入他心中，这时再把白天的事拿出来分析，他就知道为什么下次不可以做了。

很多父母觉得自己很忙，没有“美国时间”跟孩子讲道理，直接拿棍子打一顿，行为照样会消失，又快又有效。行为虽然一样消失，但背后引发的行为机制却不同。一个是心悦诚服，孩子为了不让你伤心、难过

和失望，而自己决定不要做；另一个是为了怕打而不敢做，你一不在，没有被打的威胁时，坏行为就又出现了。

所以，从长远看来，花时间跟孩子讲道理是必须的，尤其父母生儿育女都是希望把自己的基因传下去，孩子不成材，自己的一生等于白过（演化对成功的定义是基因传下去的成功率），钱赚得再多又有什么意义呢？不如把赚钱给孩子买洋房、汽车的时间和心力拿来用在孩子身上，玉不琢，不成器；人不学，不知义。在演化上，只有子代比亲代更好时，才是成功；也就是说，青出于蓝还不够，必须更胜于蓝时，在演化上，你才是成功。

用优良正确的语言，做孩子的沟通榜样

如何让孩子学习说话的礼貌与美感？

Bubu老师

孩子们说话，都是先模仿身边环境的用词与表达方式，但并不知道这些说法是否正确。我们应该帮助孩子了解，可以传达同一种心思的话语有好多种，慎选一种能同时正确传达意义与情感的用词，契入对方的内心，就是语言的素养，也是小朋友正需要吸收的经验。

洪兰老师

良好的说话方式需要有榜样依循，我小时候跟母亲去走亲戚，回来后母亲会检讨我应对时说话的方式，并教我如何用更委婉的词句去表达拒绝之意。

此外，父母也会告诉我们，不礼貌的说话方式，只是反映出自己的粗俗，一点也不能伤害到对方。

请问洪兰老师

“分际失守”的缺失，同样反映在言语的教导上

在讨论教育问题时，大家经常提起上一代的缺失，比如说，只准听不准说的威权，或父母对孩子讲话用词严厉。但是，当教养方式过度修正之后，父母一方面把经验不足的孩子提升到他们本不该有的人际位置

（比如说，事无大小都要先问过孩子的意见），另一方面又把自己本来应该为孩子做示范的标准降低到跟他们一样。我们很少检讨这个分际失守、口无遮拦的时代在言语教导上的缺失。

台湾的父母越来越重视“语言教育”，小朋友已早早在学习第二外普通话，但是要求多学几种语言的家庭，却并不一定重视平日的言谈教养。另一方面，儿童比过去更早接触复杂的外界，大环境言谈素质下降，连过去最重视质量的传播系统都不再对自己的发言负起职业责任，孩子听学几年，谈吐随着改变，他们甚至认为，粗鲁可以证明彼此亲近的程度，搞笑或尖酸刻薄能引起注意，低俗成为赢得认同的表达方式。

原本外界环境虽是一股影响力，家庭仍是最后的把关地，但如今也有很多父母认为，“家”应该是让孩子放松的地方，讲话客气是见外，于是从小就给了孩子两套应对人际的标准。有一次我跟一对亲子一起工作，孩子右转对我说话时是客气有礼的，左转对母亲说话却粗糙蛮横，这种态度与用词的差异因为同存于一个时空中，更让人看到问题的所在。我对孩子说了一句话，他其实很快就明白，教导也并不费力。我说：“凯文，你不会对Bubu阿姨说的话，就不可以对妈妈说。”只要让这个小学二年级的孩子了解，他的妈妈和我对他来说是一样的，我们是“长辈”，他必须以同样的礼貌跟我们沟通。

未能及时地指正提醒，将导致未来的难堪评价

我曾看过一个言语失教的孩子长大受苦。这小女孩小时候说话无礼时，父母老是在别人面前说她是“可爱直率、不做作”“很天真，有什么说什么”；成长期间，说话的方式、音量都没有陶养，进入社会后，身边的朋友就更不敢提醒指正了。现在，换成她的父母常在别人面前既遗憾又抱歉地说：“我的女儿就是这么粗鲁，不过，她就是傻大姐，心地

非常善良。”有一次，她的父亲因为心情很不好，又听到女儿说话无礼不中听，竟在大家面前就破口大骂起孩子，让朋友都很尴尬。

父母一定要深思，有些教导在童年执行并不算是严格，但如果施教于应该具备常识的年龄，将会显得非常难堪，这就是父母应该替孩子考虑的事。即使有些难堪父母从头到尾都不舍得给，但其他人不一定会替孩子考虑那么多，这时他所受到的已不叫“指正”而是一种“评价”了，那才是严重的伤害。话说回来，孩子如果从小用的是同一种礼貌面对生活，无需因人因环境调整态度，这不是更愉快吗？

为什么我们要把说话有礼当成是一种违背人性喜好的负担呢？我只听过有人说话不得体或阿谀、不诚恳而引人不快，还没有听说好好说话使人讨厌的。当我们批评某一国、某一地的水平不够时，用的不也是“粗言糙语”“呕哑嘈杂难为听”这一类的形容吗？可见言谈有礼是很重要的。

大人的“言”教，是培育孩子说话素质的重要养分

至于孩子们说话，都是先模仿身边环境的用词与表达方式，但他们并不知道这些说法是否正确。如果我们听到孩子说话有任何不当，除了主动告诉他们此处不对之外，还要同时指出怎么说会更好，日常的句型与应用会慢慢累积成他们自如的谈吐。

比如，我曾经跟一位朋友说，到别人家做客，主人问东西好不好吃时，连“还好”都不应该用，更别提现在流行从闽南语直接翻用的“不错吃”。请帮助孩子了解，可以传达同一种心思的话语有好多种，慎选一种能同时正确传达意义与情感的用词，契入对方的内心，就是语言的素养，也是小朋友正需要吸收的经验。

现在的大人为了对孩子表示亲切而忘了语言的身教，经常是用语轻佻，有失辈分伦理，这种示范所带给孩子的影响快速而深刻，让人十分担心。语言教育是多方面素养的集合，有时用词虽无错误，但气氛或角度不对，传达的讯息也跟着失真。孩子唯有从优良正确的话语中才能涵养出真心诚意的表达方式，因此我们不得不从每一个教育与社会的现场，都灌输给孩子营养。

在我们童年的时候，常听到成人教导我们说话时，用“好听一句，难听也是一句”来强调开口不要语带轻薄或恶言，要重视别人的感受。如今，说话艺术慢慢地消失在日常生活里，也许孩子是从大人自己的话语中，误以为胡言乱语很可爱。

虽然目前语言的大环境与过去各有着不同的缺失，但影响孩子言谈最主要的两大力量，我想还是家庭与学校，父母与老师应该都有所坚持，并教导正确的沟通形式。洪兰老师认为，现在的孩子难道不能像您与我这个时代的人一样，在说话时自觉地想到他人的感受与美感吗？

学习尊重，要从生活中好好应对教起

好好说话是学习尊重最好的开始，这种美感得从生活应对教起。我想举几个孩子日常对话的缺失，来说明细微之处的重要。

小朋友在厨房工作，一个孩子问另一个说：“这个夹子要放在这里吗？”原本很简单的“是”或“不是”，在孩子口中却变成了充满挑衅的“要不然咧”！一个姐姐跟妹妹说：“你把这个盆子拿去厨房放。”我听到的答案不是“好”或“不行”，而是：“为什么一定是我？”另一位小朋友在做午餐时问我：“我可以不要吃肉吗？”一个孩子就好奇地问：“为什么你不吃肉？我最爱吃肉了。”“我会吐！难道你一定要看到我吃完以后吐给

你看吗？”

这些话都说得很流利，听起来却让人不开心。我也常提醒孩子“爽”字与“不错”不该随便用，“好恶”则是根本不该用，而用“像一坨大便”来形容眼前的食物，对听话的人更是非常没有礼貌的。

还有像是“你怎么不去死啦”“你很贱呢！”……以前只有咒骂与不敬之意，现在竟然是推心置腹的友好用语。这让我想到，从前没有受过教育的人也常会用粗糙的话来反衬相处的趣味，如太太称先生为“凸肚短命”或“死人骨头”。我很担心现在的孩子在还没有吸收好的语言营养之前，先积养了不良的习惯。我们常引荀子的话说：“蓬生麻中，不扶而直。”论起语言素养，成人的责任莫甚于此。

为什么粗糙的语言特别容易吸引孩子？想请问洪兰老师，这是否跟他们接触新词时的情境有关？孩子在课堂上学到的“生死”或引申为“结束”的用语是“过世、辞世、易箦”，但他们喜欢的却是“嗝屁”这类的语词。一颗蛋煎坏了，只要有人说：“我的蛋嗝屁了”，立刻像传染病一样，每个孩子都兴奋地跟着学用；连清清秀秀的小女生也会说出“好贱”“恶烂”这么难听的话。这是因为人的大脑喜欢一片轻松嘻闹时听到的话语吗？为什么粗言跟坏朋友一样，都比较有拉力？

父母师长不要只批评大环境变坏，自己是否谨言慎行，每天都在影响孩子。有个幼儿园大班的孩子在我的课上非常调皮，他对我宣告：“我的老师说我什么事都有自己的想法，她从来没见过意见这么多的孩子。老师说，有时候她都不想‘搞’我了。”下课时，我提醒父母，一定要跟老师讨论这种不当的言谈教育。

洪兰老师认为说话该如何教呢，好的说法与不好的说法是否都该让

孩子了解？此外，父母常常同意伶牙俐齿逞口舌之快的孩子是反应敏捷，在问而不答的不足与出言不逊的太过之间，亲师双方该如何努力？

给Bubu的回应

随时利用机会，提点孩子应对说话的礼节

良好的说话方式需要有榜样依循。我小时候跟母亲去走亲戚，回来后，母亲会检讨我应对时说话的方式，并教我如何用更委婉的词句（其实就是white lie“善意的谎言”）去表达拒绝之意。因为别人家的饭菜再怎么难吃都要诚心地道谢，然后说：“我昨天吃坏了肚子，今天得少吃一些，阿姨，谢谢您，是我没口福。”绝对不能说出会伤人心的话。由于家里的小孩多，母亲是轮流带我们出去做客，但回家的检讨则是大家一起听的，因为母亲说，老二会犯错，想来老三也会，所以集中起来一次教。

我母亲很不喜欢伶牙俐齿的人，常说这种人不忠厚，而不忠厚的人在我们家是拒绝往来户名单上第一名。母亲要我们“话到舌边留半句”，先想一想：讲出来有没有伤到人？如果没有，才可以说。父亲则说：“你不能从说中学到任何东西。”要我们多听少说，少说当然也就比较不容易闯祸。

孩子对长辈的礼貌，不论在什么社会都不可以忽略。父母问，不可以不答；父母叫，不可以不应。《弟子规》说：“父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒。”这是为人子女最基本的礼貌，父母不可因溺爱而姑息养奸，应对进退的态度不佳将会阻碍孩子往后在职场上的升迁，也使他交不到好朋友，父母要在孩子很小的时候，就让他们养成好习惯。

语言代表着心境，骂脏话代表心也是脏的

这一时代孩子说话的庸俗，不知是否跟电视节目的低俗化有关系。我记得以前粗话（如“三字经”）是不可以出现在屏幕上的，如果有人讲了粗话，电视就会有“哔”一声，把他的粗话盖过去。父母都会告诉我们讲粗话是代表自己没有修养、没有品味，反映出自己是个没读过书的粗人，所以骂人反骂己。

曾几何时，这些粗话已因电视不断报导立法委员打架，变成可以登上屏幕的语言，又因某些低俗的艺人，而变成表示亲密的口头禅了。因为大人自己讲话没分寸，小孩有样学样、变本加厉后，就出现了Bubu老师所说的那种“要不然咧”“你大便啦”“你去死好了”“你很烦”，等等很不礼貌的说话方式了。他们完全不了解这种说话方式只反映出自己的粗俗，一点也不能伤害对方。好像苏东坡笑佛印是粪时，苏小妹跟他说，他输了，因为他的话反映出他的眼光。佛印心中是佛，所以他看众生皆是佛；苏东坡心中是粪，所以他看众生皆是粪。这是一个很好的故事，让孩子知道嘴里骂脏话，好像很爽，其实语言代表着心境，骂脏话的人，就像苏小妹说的，代表他自己的心是脏的。

培养爱他人的能力，从家庭服务做起

如何建立孩子的服务精神和工作技能？

Bubu老师

服务的心无论如何都得从家庭扎根，才是正确永久的。

孩子起初也许会先视家务为劳苦，但只要持续地带领，让孩子了解因为他的付出，家里得到什么样的实质帮助，透过服务能传达对彼此的爱，而有能力去爱人的孩子，也才会感受到被爱的美好，这是一体两面的教育。

洪兰老师

孩子是家中的一分子，帮忙家务是天经地义的，我不赞成给孩子酬劳，一给酬劳就变成了雇佣关系，不给钱就不再肯做了。

当然最不应该的，就是用服务来换取申请大学的积分，有目的的服务就像有目的的微笑一样，令人起鸡皮疙瘩，因为你不知道他背后的意图在哪里。

请问洪兰老师

为了升学所需要的包装，我们把教育都做假了

今天在路上看到一位老师带着两个小朋友在校园与小区的交界清洁人行步道，孩子拿着扫把嬉闹，老师也跟着起哄。想起上次与洪兰老师

见面时，您曾说过，看现在的大学生拿扫把扫地真是难受，我也深有同感！

前不久，我还看到一个节目报导一群医学生去小区服务老人，说他们多么有爱心、多么能干，但我看到的影片里是七八个大孩子在老人家里玩闹、下厨做菜，而后再与老人共餐。我心想，这算是服务吗？如今为了多元升学所需要的包装，我们把教育都做假了，不只牺牲原本可以给予的教导，还因为创造了假荣誉给孩子，而直接影响他们对诚实的价值观。

我自己还是小学生的时代，虽然没有听过小区服务，但我们在学校里每天都有“劳动服务”，扫教室、走廊，擦窗户、桌椅，洗厕所和负责照顾好被分配到的一小块操场跑道。有时候下课，几个同学会相约一起去拔自己负责的那块地上的杂草、捡碎石块，希望那块地跟别人照顾的一样美丽。当时，教育没有太多口号，但多数的孩子在家或在学校，都理所当然地分担生活杂务。

这十几年来，生活教育的基本价值观改变了，改变的理由或许是家长也跟着制度变势利了，只要一提起与升学积分有关的小区服务，大家都很热情。但是，一个人在做小区服务之前，还有自己的家与就读的学校可以服务，孩子们是否真的从家做起，或只在小区表演服务？我想请教洪兰老师怎么看待小区服务的精神，以及该如何做，才不会使其落于形式，变成升学的工具？

投入社会服务是重要的教育，但得由内而外、循序渐进

二○○一年，我的大女儿在新加坡美国学校就读十一年级，每个星

期课后有两天，她与几位同学会到一所老人院去帮忙复健活动与晚餐服务。从学校到老人院要先搭捷运再转公交车，的确花费不少时间，有几位家长觉得这样太浪费孩子的时间，打算轮流当他们的司机负责接送。我很反对，我的主张很简单，如果这些孩子连自己去一个地方的交通都要人服务，那他们其实也不用去服务他人了。

事实上，据我观察，孩子起先并未期待有人接送，但身边的大人总是太体贴，帮他们精算宝贵的读书时间，或不忍心一路的舟车劳顿，到后来，原本有意义的教育就变假了。尤其在升学评议的参考下，许多小区服务与比赛一样，都在为升学目标服务，但是，真正重视教育的家长却不能不对此有所警惕。

有一次我应邀去儿童营对家长演讲，时间到了，但是场地除了志工之外没有家长，主办人很不好意思地跟我说："老师可以等十分钟再开始吗？父母正在洗碗，会晚一点到。"我笑着说："碗不是应该让孩子洗吗？"

正确踏实的小区服务是诚实教育的一环，如果父母让孩子感觉到小区服务不过是为了申请大学而做的积分准备，他们是无法从中学习到服务精神与工作技术的。嬉嬉闹闹地打着服务名号进行的活动很好玩，最终还会拿到一纸时数证明，但价值却扭曲了。

另外，有一些父母还会发动自己的人脉资源，去为孩子争取"比较有用"的小区服务机会，洪兰老师对此又有什么看法？我们是否为了送孩子进去一所好大学，而做了许多伤根害本的教育，曲解了教育的意义并受其害？

我认为孩子加入整个社会的服务是重要的教育，但这份教育得由内

而外、循序渐进。如果一个孩子只热心做小区服务，在家却不肯帮忙，父母应该尽快调整孩子的价值观，不要只是轻松地认为，他们在人前都是很不错的！对于这种情况，洪兰老师同意我的想法吗？又会给家长什么样的建议？

从家务的基本贡献，让孩子体会自己也有爱人的能力

现在的小朋友表面上看起来很幸福，但他们只享受被爱，却很少体会自己也有爱人的能力，体验到服务的快乐，因此在外面表现成了一种舞台，可以赢得赞美。但这并不是说，父母在家要模仿外人那样，不断赞美孩子，我们应该让孩子了解，因为他的付出，家里得到了什么样的实质帮助。为什么不要忽略孩子在家里的基本贡献，以下这段文字是一位母亲给我的信，这也是许多父母共同的担心，希望提供给大家参考：

> 我的孩子不喜欢做家事，但在学校，她却又很愿意继续做其他孩子不喜欢做的厕所清扫工作，我对她内外的不一致，一直百思不解。因为练习量不够，及习于规避不喜欢的事，她现在的状况就如您在课堂提到的——生活观察力及完成一件事情的整体规划思考力都不足！
>
> 不知您当初是如何要求与教导您的孩子，让她愿意持续不断于家事工作的？

这是我的回信：

> 信中所提的问题，我完全能够体会，有些孩子一失去赞美声就不能前进。他们还小，必须得到更多的帮助与扶持，才能改变只从外界、从成人评价中所建构而成的自我价值。

在家与在外判若两人，是新一代孩子的通病，也是成人需要检讨的部分。要从生活的实务工作自然地帮助孩子去发现自己有能力爱人，而非以表现来跟手足竞争或博取父母的赞赏。

我母亲到现在还经常跟朋友提起，她养我这个女儿很得安慰，我在成大住校的时候，每到寒假前的学期末总会写信回家，再三叮咛母亲不要提前大扫除，一定要等我回家一起做。写出这段故事不是要炫耀自己有多乖巧，而是想借此提醒家长，服务的心无论如何都得从家庭扎根，才是正确永久的，也才能一代传一代。孩子在小的时候也许会先视家务为劳苦，但只要持续地带领，帮助他们了解，透过服务能传达对彼此的爱，而有能力去爱人的孩子，也才会感受到被爱的美好，这是一体两面的教育。

现在有很多父母无法跟孩子好好在家生活，只能一起做消费性的娱乐活动，例如：旅行、购物、看电影、外食、看电视，有些父母甚至很怕跟孩子一起待在家，觉得没事可做，不知如何相处。所以，孩子小的时候就要培养他们爱家人的习惯，如果家庭与学校的服务得到了真正落实，小区服务也就水到渠成，再自然不过。

威胁与贿赂都无法教会孩子，彼此体谅才是爱的本质

再回头说爱从家庭做起，每个孩子都需要得到赏识，需要感觉到自己有贡献的能力，但父母不要误会他们要的是言语的赞美或金钱的贿赂，所以赞美不要过度，更不要孩子只付出一点劳力，就立刻支付酬劳来表达感谢，并期望他们因此更加体贴。一般的家庭工作应该由家人分担，有特别的大扫除时，则可比照请外人来帮忙一样支付一点薪水，但不要忘记，威胁与贿赂都无法教会孩子，彼此体谅才是爱的本质。

我曾遇到一个女孩，她母亲规定她下课后回家要先煮一锅饭，等妈妈回家再做菜，但这孩子非常讨厌这份工作。有一次我跟她提起自己小学时如何帮助母亲，并告诉她，她做的这份工作对她的家庭有很大的意义，之后我接到她妈妈的来信，说小女孩从此不但很乐意帮忙，还问她可以多做什么。我读信后很高兴，相信这个孩子不只会越来越能干，而且一定会越来越快乐！

给Bubu的回应

孩子要先体会父母的辛劳，才会心甘情愿为父母分劳

中国人对好命不好命的定义，就是要不要动手做事，像《红楼梦》的贾母，那就是好命，整天有丫鬟伺候，连一杯水都不必自己站起来倒。或许是这种观念，使得在台湾推行劳动服务非常困难，大家都觉得要动手做事是歹命。曾有家长说，孩子要服务，何必那么老远去山地？我家里就有一堆事没人做。我也记得东海大学刚成立时，所有学生要扫校园还要洗厕所，我们家一位长辈就来跟我母亲哭诉，她一想到孩子要去扫地，晚上就睡不着，因为舍不得让她去做佣人的事啊。

我们小时候，不但要做伯母口中所说的那些佣人的事，还要去外公家帮外婆做那些事，因为外婆年纪大，做不动了。我从不觉得做这些事有什么值得哭的地方，毕竟像我母亲说的，力气用完，睡一觉又回来了。而且以前念中学时是进了校门就不准出去，但打扫的时候可以公然出校门，只要拿着竹扫帚，教官就不会阻拦，所以几个同学一起去校墙外扫地就变成一天中最令人期待的时光。因为在学校也不准吃零食，有个家境较好的同学常带糖来分享，大家就在扫地时偷偷吃，那个甜甜的滋味我到现在都还记得，至于巧克力我是去了美国才吃到，之前只听过

名字。

培养爱人的能力真的要从家中做起，孩子要先体会到父母的辛劳，才会心甘情愿地为父母分劳。家庭也是训练孩子将来进入社会后，照顾自己生活最好的地方。我因为从小煮饭，所以后来煮饭放多少水，用目测也八九不离十，但我也看过有同学没了量杯便毫无概念。我觉得以前家人的向心力比较紧密，或许是跟每个人都得分摊家务、都为着同一个家在努力有关系。

要让孩子看到自己的价值，服务是最好的方式

孩子是家中的一分子，帮忙家务是天经地义，我不赞成给孩子酬劳，一给酬劳就变成了雇佣关系，不给钱就不再肯做了。当然最不应该的，就是用服务来换取申请大学的积分，有目的的服务就像有目的的微笑一样，令人起鸡皮疙瘩，因为你不知道他背后的意图在哪里。

美国作家玛莎·格兰姆斯（Martha Grimes）说得好："我们不知道自己是谁，直到我们发现自己可以做些什么。"（We don't know who we are until we see what we can do.）当我们去服务他人时，从自己的行为中就会看到自己的价值，早一点让孩子知道人生是什么，不是很好吗？我们做大人的不是最怕孩子"成长得太快，成熟得太慢"吗？离开熟悉的家庭环境去接触不同的人群，孩子才会领悟到原来我是如此的幸福、才会感恩；他也会从别人对他的感恩中，看到自己的价值，知道自己是个什么样的人。

服务是让孩子了解自己价值最好的方式，不过配套措施一定要完善，不能让孩子被骗，羊入虎口。父母也应该先教导孩子正确的服务观念后，再送他去服务，不然会造成别人的困扰，不但没帮上忙，别人还

得来服侍他。

“四体不勤，五谷不分”在以前是种耻辱，现在却变成好命的指标，这要从社会风气改变起。台湾农委会最近推动的农村再造非常好，很高兴看到越来越多的大学生回乡去讨生活，照顾父母，使老有所终；运用自己在大学所学的新科技在云端创业，壮有所用；孩子在田间奔跑长大，幼有所养；这才是真正的从家庭做起。

吃苦的精神，是现在的孩子要通过服务去学会的

吃苦耐劳一直是中国评鉴一个年轻人有没有前途的指标，我很担心这项优良的品德会被目前这个笑贫不笑娼的社会所轻蔑。我外公把我母亲嫁给他乡异县的父亲（我母亲是福州人，父亲是同安人，同属福建省但相隔很远，连方言都不同），就是看到我父亲在办公时，会把衬衫的袖子卷起来，免得手肘处磨破，他觉得一个富家子弟懂得惜物，以后会有前途。我父亲也的确两手空空来到台湾，凭着吃苦耐劳，打了一片天下出来。这种“没有吃不了的苦”的精神，是现在富裕社会中长大的孩子要通过服务去学会的。

我去美国读书时，父亲给我看过一张祖父当年只身去南洋打天下的相片，那艘木舢舨船竟能经得起风浪，令我十分惊讶。父亲说一个人有两只手，只养一张嘴，只要肯做，没有活不下去的道理。职务无贵贱，事情无大小，看到了就把手伸出去做，做就是学，钱会丢掉，但学到的技术会一辈子跟着你。最可靠的人是镜子中的自己，最能依赖的是已经会的技术，所以我“三刀”——菜刀、剪刀、剃头刀——都会，因为薄艺随身胜过良田万顷。祖父留给父亲的田产在台湾一块也用不着，反而是父亲在大学读的知识帮他养活了六个孩子。这些话现在已经无人再跟孩子说了，但是不论社会如何演变，基本的道理不会变。父母不要留钱财

给孩子，留给他正直的人品、谦虚的态度和服务他人的心胸就够了。

注释：

[1] “Credo”from ALL I REALLY NEED TO KNOW I LEARNED IN KINDERGARTEN：FIFTEENTH ANNIVERSARY EDITION RECONSIDERED，REVISED，& EXPANDED WITH TWENTY-FIVE NEW ESSAYS by Robert Fulghum， copyright © 1986， 1988， 2003 by Robert L. Fulghum. Used by permission of Ballantine Books，an imprint of Random House，a division of Random House LLC. All rights reserved.

Part 3　亲师的沟通与合作

沟通是办好教育的必要条件，亲师就像车子的两轮，若是各走各的方向，就无法前进。

在讨论孩子的问题时，亲师双方互换希望来了解对方的立场，不要为了维护处境而辩论，一定要以最多数孩子的利益来探求共识。

当亲师开启坦诚、积极的合作，家长大可信任自己的孩子会在老师适当的指导下好好学习，而教师当然也要以真诚的言行，赢得家长的仰赖与敬重。

爱与照顾，是幼儿园最该提供的教育质量

如何为孩子选择适合的幼儿园？

Bubu老师

为孩子选择幼儿园时，夫妻一定要先以家庭条件为基础，聆听彼此对教育的期待和考虑，再商量出最好的结果。

我也不会靠打听他人的意见来寻找孩子的去处，而是走到自己想去的几个园所，默默观察几件事，在日复一日的细微照顾中，显现园方教育的不是口号，是实践。

洪兰老师

幼儿园是孩子第一个正式的小社会，不同背景、族群的孩子聚在一起，在老师的教导下学习基本的社会规矩。

幼儿园也是启蒙教育，不要让孩子还没上学就恐惧学校，孩子的天职是游戏，他们可以透过团体游戏学习规矩，游戏也是促进大脑发育最好的方法。

请问洪兰老师

生活必须与教育一致，否则起不了教育作用

有一位朋友为了孩子选幼儿园的事跟先生吵架了，她跑来问我，我会怎么帮孩子选择幼儿园？又说自己的梦想就是要让孩子上“蒙台梭

利”的幼儿园。我问她，为什么非得是“蒙台梭利”不可？又问她，如何证明一个幼儿园的确实践了“蒙台梭利”的教育？就在问答之间，这位妈妈发现了自己的模糊与迷思。

我跟她说，人类出于天性就懂得抚养后代，社会更进步之后才开始教育后代，这历史已经很久了。近代热爱孩子的教育家，如卢梭、裴斯泰洛奇、福禄贝尔、蒙台梭利的观念被引介到台湾，我们认识这些教育家的意义应该是：了解他们的观念要如何实践于生活中，而不是成为教育广告词。这些不同国家的教育家所共同的主张是“生活即教育”，也就是过什么样的生活，就受什么样的教育，所过的生活和生活的条件就是教育的内容。生活必须与教育一致，否则起不了教育作用，在此概念下，不同的教育家提供了不同方法，如果幼儿园打着某个观念的名号，买了一些教具，却不能在现有条件中实践“生活即教育”的理想，那当然绝不是好学校。

“为谁服务”的方向，决定了幼儿教育的命运和价值

三年前我曾受邀在北、中、南为幼儿园的业主演讲，第一场是台中。听众在进场前谈的都是少子化之后的招生不易，大家热衷地讨论场地设备与教材上的投资，演讲时，我则说出自己对于幼儿园教育的一些想法。

我告诉这些经营者，如果他们把幼儿园当成一个商品来看待，这个商品的本质就是“爱与照顾”，而不是场地与教材。当然，有安全的场地与适合的教材会有帮助，但更重要、更好的口碑，绝对会来自于“爱与照顾”的落实，这样的幼儿园也是家长苦心寻觅的教育场所。当时，有一两个业主连听都还没听完我的话就起身走了，他们用普通话说：“这

与我不合！”

中国幼儿教育家张宗麟曾提出，幼儿教育为谁服务的方向非常重要，这决定了幼儿教育的命运和价值。当时他就提出，有太多幼儿园是为比较富裕的人家服务，成为富贵孩子的乐园。我认为场地与教材是用钱可以解决的问题，但爱与照顾却必须透过有理念的施教者与照顾者才能实践，虽然这是一条起步困难的路，却是同时对孩子、家长、社会与幼儿园经营者有益的路。

以观察代替打听，确认环境中的安定氛围

我跟这位妈妈说，首先是夫妻之间不要为了这样的事而吵架，一定要先以家庭条件为基础，好好聆听彼此的考虑、对教育的期待，再商量出最好的结果。生活中有太多事很难面面兼顾，我建议他们用富兰克林的思考法则，把考虑名单中所知的优缺点都列出后，再相减找出哪一所学校是最接近心中理想的去处。我也提供自己解决问题的想法——我不会靠打听他人的意见来寻找孩子的去处，而是会走到自己想去的几个园所，默默观察几件事：

〇**下课后孩子的模样**。经过一天，孩子是否得到够好的照顾，从外表一定可以见到某种端倪。

〇**老师们跟孩子讲话的方式是否用词良好、气氛稳定**。身为家长，我不会想要孩子身处于用词与情绪过度夸张的环境中，从老师送孩子时的谈话方式，不难推想一个幼儿园的质量。

有些幼儿园的小朋友好可爱，他们在群体外出时看到人会主动问候、走路会排队，这就反映出学园平日的教育根基。有一次我与八十几岁的父亲在高雄爱河边散步，经过一个天主教的幼儿园，那些小朋友看

到我父亲竟然能朗声问候："爷爷好！"让人会心一笑！我并没有听到任何老师提醒孩子，所以能确定学校把孩子教得很好。

〇幼儿园本身的环境是否整齐清洁。幼儿园是儿童生活美学的教育基础地，孩子无须在这个阶段被灌输太多专业知识，但环境却能深远影响美感。毕加索说，孩子是天生的艺术家，但长大却未必。幼儿的身体很小，情绪与感受都有极限，需要被了解，幼儿园不一定要刻意布置得花哨或色彩鲜艳，但需要有一种自然与安定的氛围。

我曾看过一个幼儿园连午睡都开着好亮的灯，我问老师为什么不熄灯让孩子们好好休息，老师说这样会睡得太熟，不好叫醒。如果我是家长，我不会同意这种只为管理方便而实行的做法，这显示园方照顾的方法与能力都不足。

〇我也会观察孩子之间讲话的声音语调，彼此的相处是否友善。这能反映出一个学园的孩子家庭背景是否单纯、家长对于纪律的观念是否正确。

〇当然，如果能看到孩子用餐与吃点心的状况，那是最好不过的。这种日复一日的细微照顾，最能显现园方的教育是口号还是实践。

洪兰老师，如果是您呢，您会以什么条件作为帮孩子选择幼儿园的考虑？

给Bubu的回应

在幼儿园的小社会，孩子开始学习基本规矩

幼儿园是孩子第一个正式的小社会，来自不同背景族群、社经地位

的孩子聚在一起，在老师的教导下，学会基本的社会规矩。因此，幼儿园最重要的不是硬件，不是有多少新玩具，什么样的地板、窗帘（有幼儿园标榜“城堡式”的教学环境，你的孩子来上学就是城堡里的公主、王子），而是老师的教学理念，也就是Bubu老师说的“爱与照顾”。

幼儿园叫什么名字、师承什么传统，倒不是那么重要，实质才是关键。所以，家长在孩子上幼儿园前，应该先去参观几家，比较一下教学内容，也跟园长和老师谈谈。Bubu老师说的看孩子相处是否友善，听他们讲话的声调是一个非常重要的决定因素。如果小朋友玩得很愉快，没有大哭大叫，你一般可以确定这里的老师懂得带孩子。老师保持冷静，说话轻声细语，孩子自然不会大声嚷嚷。

老师对孩子讲话的态度，是重要的观察指标

我儿子小时候怕羞，黏我黏得很紧，所以我是带他一起去找幼儿园的。我们先停好车，在附近走一下，看看学校环境是否幽静，会不会车水马龙（闹区市中心的幼儿园有几点不好，一是嘈杂，在噪音环境中长大的孩子容易心浮气躁，大人会因血压升高而脾气暴躁；第二是接送时易发生危险，君子坐不垂堂，不要给自己找麻烦），然后进去观摩教学一番，主要是看老师跟孩子讲话的态度。

有些人喜欢选年轻的老师，认为年轻才有活力，其实不见得，年纪大的老师有经验，对害羞的孩子可能更合适。最主要是看老师脸上有无笑容，如果是一副不耐烦的样子，那么其他条件再好，都不该送孩子去。

我儿子幼儿园的老师是个五十岁的太太，过了三十年他到现在还记得她。这位老师从来不大声吼孩子，只是静静地站在那里微笑，学生就

自动安静下来了。她告诉我，你只要抓住两个孩子的注意力，使他们不说话，一会儿全班就会安静下来，大家想知道老师要说些什么，老师声音越小，孩子会越注意听。这其实蛮有道理，老师既然吼不过全班二十个小朋友，又何必拿你的短处去跟他们的长处争呢？

让孩子先喜欢上学，在游戏中帮助大脑发展

幼儿园是启蒙教育，不要让孩子还没有开始上学就恐惧学校，孩子的天职是游戏，幼儿园是学玩团体游戏的地方，孩子可以透过游戏学习规矩。游戏是想象力的发挥，想象力是创造力的根本，游戏时，大脑会分泌很多不同的神经传导物质，它们就像神经的营养素BDNF（Brain Derived Neurotrophic Factor），有助于孩子大脑的发育，也会促进神经的连接。在神经学上，智慧的定义一是取决于神经连接的方式，这是基因决定的，另一是神经连接的密度，则是后天经验决定的；父母无法控制基因，但后天的部分却可以着力，而游戏就是促进孩子大脑发育最好的方法。

在幼儿园中不必教写字，这时孩子手臂的小肌肉尚未发育完成，所以先不用着急，他以后写字的时间长着呢，让孩子好好享受他的童年吧。选个好的幼儿园，让孩子喜欢上学，从一开始就做对，好的开始真的是成功的一半。

一定要超前或慢学的极端主张，都不够自然

如何正确理解孩子所需的功课量和文字程度？

Bubu老师

孩子比大人更在意别人都会，自己却不能做到的差异。

“有学习欲望却不准”与“还没有能力就硬逼”，这两个极端对学习来说都不够“自然”，已形成教育上的一种功利作为。

家长应该对孩子的学习抱持着“为所必为”的态度，但其中的“必为”是靠着细心观察与不断尝试所产生的方法。

洪兰老师

每个孩子开窍成熟的早晚不同，喜欢的东西也不一样，聪明的父母会把握孩子想学的时机，他想学什么就赶快教，因为动机是学习最大的推手。

但如果孩子还没准备好就硬逼他学，这种学习就完全没有效果，孩子只是想应付了事，既浪费了时间，更破坏他学习的胃口。

请问洪兰老师

刻意不让孩子早拿笔，可能影响书写的信心

文字很重要，但在启蒙孩子学习文字时，却没有人强调它最原始的

方便性，这几年来在教育上一提到写字，谈的就是会不会扼杀孩子的学习兴趣。在我教过一年级的小朋友之后，第二次上课时特别请家长把孩子的学校作业本带来让我参考，因为我很想知道孩子们目前在学校的功课量与文字程度。

二年级是文字能力差别很大的一个阶段，但这并不是孩子的聪明才智有别，而是家长与学校的主张所造成的不同。有些家长依据国外的经验，刻意让孩子不要早认字、早拿笔；有些家长却意识到全国多数的孩子都已经偷偷启程，自己的孩子也不能不迎头赶上。有些学校不只功课很多，连生字出自课本中的哪一页都要一一注明；有些孩子则是一提起写字就要一次又一次向人说明："我们是体制外教育的某某系统，学校的主张是如何如何，所以现在还不写字。"

我认为问题就在于，主张提前或刻意延后的两个极端，都不够"自然"。"有学习欲望却不准"与"还没有能力就硬逼"，是不是都是一种教育上的功利作为，洪兰老师能为此解说，好让家长宽心吗？

常有家长会把您在演讲中提醒的"不要急、不要逼"断章取义为"不可以"，把它解读为有一种"时间点"对学习是最好的。如果时间点是一种标准，孩子的个别性不就又被忽略了，非等到那个时间不让孩子动笔或阅读，是正确的主张吗？

我之所以担心这种状况，是从孩子身上看到一些不自在的现象。因为书写是一种记录工具，无论以任何符号记录，能书写的孩子总是显得更自在一些。一起工作学习时，同一个年龄的小朋友会因为自己不能书写而显得慌张，他们遮遮掩掩的样子看起来很可怜。即使说不写没有关系，或鼓励他们画图也很好，只要记得就好，但孩子看到别人都能写，有些就会显现受挫的模样。或许，孩子比大人更在意别人都会，而自己

却不能做到的差异。

洪兰老师觉得孩子有这种反应是很正常的吧！大人发现他们畏怯时，应该靠安慰、鼓励，或是慢慢带领来补足呢？父母了解这种状况后，是应该简单地采取“没有关系，长大一点自然就会”的宽心，还是有其他的建议可参考？

家长是否该对孩子的学习抱持着“为所必为”的态度，但其中的“必为”是靠着细心观察与不断尝试所产生的方法，洪兰老师觉得这样可以减少父母的忧虑吗？因为我看过父母亲为此而争吵的例子，妈妈虽然想教，但爸爸觉得不要勉强。

负荷过度的大量操练，也同样无法把字写好

虽然一、二年级还不动笔是一个类型，但另有一种问题是，小学一年级就已大量在操练写字。在我看过一年级孩子的作业之后，有个妈妈问我，她孩子写的字算不算很丑？我说不会！以她还是一年级的状况，能写这样真不错，但我说，看得出这些字写得很急。

妈妈告诉我，孩子的确得很赶才能把作业写完，有时候光是普通话，老师一天就会派下十页功课。我听了惨叫一声说：“不可以的！太多了，你们希望她写这么多吗？”妈妈说：“我们也不希望，可是老师却说，多数的家长都希望老师用这样的方法来带他们的孩子。”我听完之后，建议那位妈妈说：“去跟老师反映，在这种量的挤压之下反而没有办法把字写好。我看过小朋友用‘生产线’的方式写功课，如果是这样写，他也记不住笔顺。”

所以，我想请问洪兰老师两个问题：

一直以来我们都很喜欢派大量的功课给孩子，这其中有没有一种想要把孩子的时间全部占满的意图，好让老师在教学上、家长在管理上都比较方便？但若从大脑处理数据的运作来看，不同年龄应该会有不同的负担能力，父母与老师要如何区别“必要的练习”与“过度的操练”？

如果一个班级的家长对功课量有歧见，任课老师应如何处理？家长是否也可以如我所说勇敢地反映？像这样无关于纪律或团队精神的问题，如果家长请老师依照孩子个别的情况来斟酌功课的派发份量，维持在必要的练习就好，这对教学会是一种不尊重或干扰吗？

给Bubu的回应

动机是学习最大的推手，聪明的父母会好好把握

一般来说，孩子想学而不准的情况比较少，通常是孩子不想学，父母却硬逼他学，前者会发生的原因主要是父母有错误的观念，以为太早学会损害孩子的发育。

揠苗助长当然是不好，但这里要先厘清是学什么东西？技术的？心智的？情绪的？体能的？有没有科学的证据？再上网去找数据，确认这真的会害到孩子吗？聪明的父母会把握孩子想学的时机，不管是什么，他想学就赶快教，因为动机是学习最大的推手。其实孩子做不来，他自己会放弃，我曾看到一个三岁孩子在下围棋，下得还不错（至少他打败了我），他母亲却不肯让他学，说是会伤害脑（其实不会），把棋子藏了起来。结果他搬椅子爬上去，不小心摔下来，头上撞了个大包。

每个孩子开窍的早晚不同，喜欢的东西也不同，他能放弃其他孩子在玩的骑马打仗而坐下来下棋，表示他是真的有天赋、有兴趣。父母不必因为道听途说的不正确观念硬是不准他玩，弄得孩子天天哭哭啼啼，

四邻鸡犬不宁（他是我的邻居）。

幼儿园的孩子可以教认字，但不要逼写字

学习应该是快乐的事，人是天生好奇、喜欢学新的东西的。我们看到孩子在没有考试压力时，会很乐于学习新知识，但考试的压力，尤其是少一分打一下的恐惧，会整个抹杀孩子学习的乐趣。人生是不断学习的历程，如果很早就失去学习的乐趣，对孩子是很大的损失，尤其现在已知焦虑和恐惧对健康有害。

我之所以主张幼儿园的孩子可以教认字、但不要逼写字，是因为孩子手臂的小肌肉还未发育完成，字常会写出格子，而台湾有非常多的"橡皮擦妈妈"不能忍受孩子不完美，就要把它擦掉叫孩子重写。因为孩子不是不用心写，而是力有未逮，所以再写还是会溢出格子，这时就造成孩子的挫折感，使他还未正式入学，就已经讨厌上学了。这种心态对他以后的学习很不利，我们常看到可以学的孩子对学习却意兴阑珊，提不起劲。不过，如果您的孩子早熟，笔已拿得稳了，他想要学写，当然可以教他写。有学习欲望时，一定要把握住这个机会赶快教他，但是"还不会却硬逼"就不必了。每天哭哭啼啼地写功课，对父母和孩子都是辛苦的事。

书写可以帮助记字、认字，同时还能静心

书写确实是如Bubu老师所说的，可以帮助记忆生字。写字除了帮助认字，还能静心。最近有一个实验，研究者把还不会读和写的幼儿园孩子带到实验室，请前两组将英文字母依样画葫芦，写出或描红出来，第三组则是在键盘上找到这个字母把它打出来。学习完毕之后，请这三组孩子躺在核磁共振的仪器中，给他们看刚刚看过的字，结果写字组、描

红组和打字组的大脑活化强度各有不同，写字组最强、打字组最弱。所以自己动手写字，要比描红和打字在大脑中留下的痕迹更深，对认字更有帮助。

另一个实验是追踪小学二年级的学生直到小学五年级，以观察写草书体（cursive）、印刷体（printing）和打字对学习的帮助，结果发现这三种方式动用到的大脑区域不同，草书体在工作记忆上的效果最好，对阅读和识字系统的激发最强。西雅图华盛顿大学的研究者甚至认为，写字可以训练孩子的自我控制，让孩子静下来。

从这一点来看，练字确实能静心。中国人一向认为练字是修身养性的好方法，写字虽然是动手，练的却是心，心不静，字就写不好。孩子练字，透过手的动作，既学会了这个字，也静下了他的心，一举两得。

用肯定、欣赏的眼光，耐心等待孩子的成熟

孩子还未准备好便叫他们写字，就会有Bubu老师说的那种遮遮掩掩、没有自信的样子，这时不能再逼他，要耐心等待他大脑和身体的成熟。千万不要在有意无意间，让孩子觉得自己不如人家，这是中国孩子普遍没有自信心的最大原因。

每个孩子成熟的快慢不一样，父母可以安慰他：妈妈小时候也是写得比较慢，但我学会了以后，写得跟别人一样好。人生绝对没有输在起跑线这回事，人生的决战在转折点，能否智慧地在每个人生的十字路口做出正确的选择，才是最重要的。

我常觉得穷人家的孩子比较快乐，因为父母忙于生计，不像中上阶级的父母有这么多时间来嫌孩子做得不好。人长大了就常忘记自己小时候是怎么回事，其实孩子身上是父母的基因，他开窍得晚，就要想想，

自己以前是否也比别人晚一些？他的基因一半来自你，所以你有一半的责任，这样一想就不会觉得孩子笨，困扰于别人会了为什么你还不会。

父母的喜好常会不自觉地显露在脸上，而孩子都非常敏感，马上就知道：妈妈今天不高兴了，因为我考得不如隔壁的小莉；爸爸不带我出去，因为我功课不如隔壁的小强。我有一个同事，说他一直觉得自己比不上人家，直到他有一天拿了台湾“国科会”的杰出青年奖，才敢把头抬起来平视别人。有位妈妈说：“我怎么样看，都看不见我儿子的长处。”其实天生我材必有用，你用欣赏的眼光去看，就一定看得到。

作业应以鼓励学习为宗旨，而不是让孩子恐惧学习

至于出很多家课，我真的很反对，一天写十页绝对是太多，写生字固然有帮助，可以记住这个字，但是物极必反。我儿子小时候，一个错字罚写十遍，若有十个错字，就要写一百遍，他每天一边写一边哭，一点学习的兴趣都没有。他常常祷告，希望地震、台风赶快来，就可以不必去上学，读书读到这种地步，对孩子来说真是太残忍了，也真的没有这个必要。

其实，中国字只要懂得构字规则以后，学习起来是很有趣的，我们的语文课应该是最不枯燥的课程。汉字的构字法可以做对联、猜谜语，例如：“此木为柴山山出，因火成烟夕夕多”，此木就是“柴”，山山叠在一起就是“出”……学生马上懂得写这些字，我的生字就是这样慢慢学会的。

我小时候，台湾没冷气也没电视，吃过晚饭，大家便到院子里乘凉，大人拿着蒲扇，一边赶蚊子，一边教小孩。我外公就常用这种方式教我们认字，比如他说：苏东坡在门口迎接黄庭坚（他就顺便讲黄庭坚

是何许人也），苏小妹在窗前捉虱子，看到了就说："长兄门外邀双月。"（双月是"朋"）苏东坡则回道："小妹窗前捉半风。"风的一半就是"虱"，于是我就不会写错"虱"了。

中国孩子都很聪明，上有政策下一定有对策，如果出很多家庭作业，他做不完明天又要挨打，一定会想办法交差。我儿子也用过Bubu老师说的生产线方式写作业要求的字数，这种学习完全是应付了事、毫无效果，既浪费了笔墨，也浪费了孩子的时间，更破坏了学习的胃口。所以，大量写生字真的不可取，从动机切入，效果会好很多。有句西谚说得好："用蜜糖捉到的苍蝇比较多。"（You catch more flies with honey.）请诱发出孩子的动机，使他喜欢学习，不要用作业让他终身恐惧学习。

亲师应良性沟通，为孩子分派适宜的家课

孔子说："学而不思则罔。"派了大量的功课，孩子写都写不完，哪有时间去思考？不思考，那些知识就不能内化成孩子的，所以分派大量功课是极为错误的方式。孩子的本职是游戏，想要用大量功课去占满孩子的时间是病态的想法，只有控制欲很强的人才会这样做，并不可取。

沟通是办好教育的一个必要条件。老师可以在一开学时，跟家长说明自己派功课的原则，并尽量用情理来说服父母：多不一定是好，适量才是好。老师是专业人员，应坚持自己的专业，不可退缩。父母也要知道，不应该干涉老师的教学，写功课是教学的一部分，主权在老师手上。而在沟通之余，老师也要有弹性，知道每个孩子都不一样，可因情况不同分派不同程度的作业（包括内容也是）。作业应以鼓励学习为宗旨，若是这孩子数学跟不上，请出简单一点的题目，给他机会慢慢跟上来，不要破坏他学习的兴趣，更不可嘲笑他、伤害他的自尊心。

以主动的身教与言教，让孩子理解亲近的界限

如何掌握师生相处的分寸与距离？

Bubu老师

年幼的孩子很容易以身体或语言的亲近，来作为自己是否被喜欢的判断，但无论性别，师生之间都应该有非常适当的距离。

老师们要以身教与言教或不伤孩子自尊心的方法，让孩子了解，师生相处在言谈或举止上的限制有哪些，这些限制都是奠基于人际礼貌，自然地施行师生有敬的教育。

洪兰老师

老师一定要是学生尊敬的人，学生才会听你的话；老师的态度可以和蔼可亲，但师生之间一定要谨守行为的分寸。

父母老师不要为了讨好孩子，故意跟他勾肩搭背假装亲热，只要愿意花时间聆听他说话，知道他心里在想什么，他一样会敬重你，有事会找你谈、请你帮忙。

请问洪兰老师

只有尊重，才能提供不疏远但不冒犯的安全感

虽然我们都同意，家庭教育是个人教育的起点、影响最深，但因为社会形态迅速改变，很多父母忙于工作与其他事务而不能亲自负担教育

子女的责任，所以孩子与老师接触的时间也越来越长，学校教育与家庭教育无论在时间或意义的交叠上，都比过去紧密。另一种情况是，父母由于语言或学识不足（新住民特别有此困难），爱孩子却不知道如何教，所以对学校更充满期待。如果学校的老师们基于对这种现实的了解，愿意把自己的心情提升到更接近父母的层面，这样每一份施教就不只增进孩子的幸福，也同时减少父母的忧虑与痛苦。

我认为对孩子来说，父母与师长天生的不同在于“亲近程度”，这是再小的孩子也能敏锐感受到的差异，但在师生相处时，师长应该以行动来表明这个界限的意义。[书 籍分 享V信zmxsh998]

有一次去演讲，提问时有位家长说：“我的孩子在学校看到老师改作业，会体谅老师的辛苦而帮老师按摩肩膀，但她在家却对我天天切水果给她吃的心意无动于衷，连一声谢谢都没有，这让我很失望。另一件事是，我提醒她，帮老师按摩是否会被同学批评为讨好老师，但孩子不同意我的看法，我要怎么说服她？”

我的回答是：“我的忧虑跟您有所不同。我认为比‘讨好老师’更值得重视的问题，是孩子的举止不对。无论性别，师生之间应该有非常适当的距离。您的女儿对老师所做的事是不对的，要尽快慎重地跟她讨论这个观念，这个距离正确了，讨好的问题也就解决了。要让孩子了解，在言谈或举止上，师生相处的限制有哪些，这些限制都是奠基于人际礼貌。只有尊重，才能提供不疏远但不冒犯的安全感，老师能正确地表达慈爱与关心，学生对老师既敬爱又亲近。”

用自己的言行指出分寸的所在，是老师的责任

要孩子主动地思考这些距离是非常困难的，尤其是年幼的孩子很容

易以身体或语言的亲近，来作为自己是否被喜欢的判断。所以，老师们应该以身教与言教或不伤孩子自尊心的方法，拒绝孩子过度的主动亲近，自然地施行师生有敬的教育。

比如说，我自己在教低年级孩子的时候，也遇过一定要紧紧黏着老师，甚至会主动爬上膝背，要求背或抱的小朋友，这都是幼儿园的遗习，当时被视为撒娇或可爱的举止因为无限制地发展下去，长大就产生了不良的影响。

亲师都不要怕看见问题，只要肯矫正就会改善。当我看到在工作中还要紧紧牵着老师的手的小朋友，我会提醒跟我一起教课的老师们，关心孩子的方法要正确，她们要学着更主动、委婉地拒绝这些举动。我自己的做法是，把孩子的手从我的手中拿开时，不要让他误会为嫌弃，除了轻轻移开孩子紧黏的肢体之外，我还会把他们的注意力立刻转移到某一份具体的动作中，而不是拨或甩脱。我也会刻意再轻轻地摸摸他的头，叮咛他继续把工作好好做完。每次都如此明确，一两次之后，孩子就能了解。

那位家长的发问，使我想起学妹在高职教书时也曾跟我说，现在的男学生会一边跟她讲话一边拨她的头发。我当时就跟她说，绝不能允许学生这样，因为教导者的允许标示着言行举止的分寸，用自己的言行指出分寸的所在，是老师的责任。

师生距离的教导，应以礼貌而非防范为出发点

父母在家也应该配合学校的教育，以适当的言语跟孩子说明这些事情的重要，但必须以礼貌为出发点，而不是以防范老师可能会侵犯他们为教导。如果只以警觉为目的，会吓坏孩子，这对师生关系又是另一种

负面的影响。

我看过有父母的确是这样教孩子的，他们在外绝不回答一般的问候，对外界有着很大的警觉性。草木皆兵的孩子也真可怜，我遇过这种孩子，如果拿个东西不小心碰到他的手，他会像触电一样，大动作地把我的手拨开，然后充满怒气地再看一眼。这时，我要花的时间就是建立信任而不是教导距离了。所以，不要只给孩子一种极端的准则。

我在班上曾遇过一个妈妈，她要女儿每次下课后都来跟我鞠躬说谢谢。这在如今是少见的，可是每次当我们师生俩好好站着，她先鞠躬对我致谢，我也欣慰地回礼时，我觉得有真情的礼貌是永远不会被时间淘汰的，这些礼仪也借着肢体的美表达了情感的美。

不知道洪兰老师是否觉得我这样的想法太敏感？至此，我想起“鸡腿事件”中老师曾告诉我，这件事有个被截去的前段，允许吃便当的老师在开课前曾说：“今天这堂课由小妹我来为大家服务。”老师是否愿意谈谈这种谈话的不适切？

顺带也想请问老师，您赞成学生直接叫唤老师的名字、以绰号相称，或是觉得应该规规矩矩地称呼“某某老师”？

给Bubu的回应

带孩子不是去讨好他们，而是要他们打从心里服你

Bubu老师的方法是对的，老师应该以不伤孩子自尊心的方法，拒绝学生过度的主动亲近。尤其在初中和高中阶段，这个分寸一定要拿捏好，在校园中发生一些性搔扰和性侵害事件的原因，就是老师没有把握住这个分寸。在男校教书的女老师尤其不能穿太清凉的服装，穿露肚脐

装的麻辣教师可能会讨学生喜欢，却失去了做老师的专业和本分，这种行为并不可取。

我们一再说，学生只会听他尊敬的人的话，老师一定要是学生尊敬的人，就像父母也一定要使孩子尊敬他，孩子才会听话。我们常听到孩子顶嘴："你凭什么管我！"就是因为大人本身有不当行为被孩子看到，他觉得大人没有资格管他了。所以，带孩子不是去讨好他们，而是要他们打从心里服你。这个"敬"字不只是维持父子、师生、从属之间的要素，更是维持夫妻感情必要的因素。一桩婚姻要维持下去，相敬如宾是必须的，如果没有敬，这份夫妻关系就变成了从属，就不对等了。

对老师不直呼其名，代表的是一份尊重与敬意

至于叫父母名字、老师名字，至少在我这一代是不能接受的。直呼其名是平辈的做法，不能对长辈如此，甚至对生疏的平辈也都要加上"先生""小姐"或职称，基本上，直呼其名是大不敬。我们以前的留学生到美国去，有很长一段时间无法像美国学生一样直呼老师名字，会叫不出口，一直到自己出来就业，变成老师的同事后，才慢慢敢称呼他的名字，这也是出于尊敬的关系。我认为好的习俗要保留，不好的也不必因为外国船坚炮利，就觉得它比我们强，而要照单全收，毕竟东方和西方的哲学、文化背景都不相同。

同样地，做父母的也不要为了讨好孩子，故意跟他勾肩搭背假装亲热。父母是孩子的监护人，负责监督和保护他，只要我们花时间在孩子身上，聆听他说话，知道他心里在想什么，他一样会敬重你，有事会回家找你谈。我父亲曾说他最欣慰的一件事是，我们这些拿了博士学位的孩子，遇到事会打电话回来请教他、听他的意见，表示我们书念得再多，爸爸还是最能指引的人。我父亲只有大学毕业，但在我们心目中，

十个博士都比不上他，因为他以身作则的风范一直是我们的榜样。

先拿出做老师的样子，学生才会愿意向你学习

有一次，我听某大学的名教授说，他在第一堂课时一定拿出十八般武艺，让学生看到老师是个宝藏，每次来上课就能挖一点，“这次来挖别的宝”就是下一次回来上课的动机，旁边好几个资深教授听了都点头。二○○九年“鸡腿事件”有个被截去的前段经过，就是允许学生吃便当的那位年轻老师在上课之前曾说：“今天这堂课由小妹我来为大家服务。”很可能是这个老师未拿出做老师的样子，学生就不听她的课了。平常我们对“敬”这个字没有过多着墨，但它确实是维持伦理的基本要素。

现在，台湾的大学教授要被学生评鉴，而且教学评鉴占升等分数的百分之二十五以上（教学、服务和研究是升等评鉴的三个项目，每所学校制定的比重各不相同，但至少也有四分之一），因此年轻老师不但不敢得罪学生，还要讨好学生。他们忘了一件事，学生只有尊敬你，才可能学习你，愿意听你上课。老师的态度可以和蔼可亲，但师生之间一定要保持礼貌，学生不能叫老师老王、老吴，当然老师也要谨守分寸，不能叫学生做研究以外的杂事，如代买早点（有个学生毕业后去替一位她心仪已久的教授做研究助理，不到半年辞职了，问她原因，她说老师每天都叫她上班“路过”某店时，帮他带副烧饼油条，她觉得不被尊重就不干了）。

说起来，有太多的事情不该发生，但是现今的台湾都在发生。年轻人从以前的“只要我喜欢有什么不可以”到现在“只要纠集成众，有什么地方打不进去”，学生的身份已变成护身符，事情做了之后可以不负责任，因为我是学生，而大人也纵容他们的不负责任。像这次的学运，他

们随意剥夺别人的权利，造成社会价值观崩盘，经济衰退、人心惶惶，我们更担心的一点是下一代的人有样学样。现在已经有学生在网络上跟老师说："如果你不答应我的要求，我要集众向你示威。"更有高中生抽烟不服管教要打老师，自称是"不服从的公民"。英文有句话很好："Bad means can not be justified for good ends."一个不负责任的手段，不管所获得的结果有多正义，都不能免除因为手段不正常而造成伤害的责任。

善用教师的影响力，引导父母一起成长

教师应该如何和家长沟通孩子的问题？

Bubu老师

教师在与家长谈论孩子的问题时，应主动想到家长的心情，与由此可能产生的影响。教师若能让家长觉得，孩子有些令他们烦恼的事情只是一时的，的确该加以改善，但不要过度关注，并且建议他们用什么方式改善，解释为什么不能用力过度，家长就不会空烦恼或不知所措了。

洪兰老师

大人对孩子的期待，会改变孩子对自己的期待，并从而改变行为，粗浅地为孩子分类或贴标签，无异是在伤害孩子的心灵。

孩子年纪小，对自己没有信心，也没有定见，所以父母不要任意贬低，批评孩子，老师也要时时检讨是否对学生一视同仁，不可有差别心。

请问洪兰老师

这几年，我经常听到家长为我介绍他们的孩子时，会特别加上标签，比如说，我的孩子是属于“慢热型”，是“观察型”的，我的孩子“很绷”，或是我的孩子虽然功课不大好，但是他很快乐，很善良，等等。听过几次之后，我对于如此一致的标签用语感到很好奇，所以问了几个家长，很想知道这些类型是由谁设定的？家长告诉我，是学校或安亲班老师对孩子进行观察后的归类。

对于这件事，我很不以为然，老师们这样分类孩子对家长是一种误导，家长因为信任教师的专业，如果以此放大作为检视孩子行为的标准，便会越看越同意，这等于自己领着孩子入座于这些标签中。一个经常被称为“慢热型”的孩子，本来只是不大懂得与人相处时应有的礼貌，一旦有过几次听妈妈在别人面前说他这种行为是“慢热”，果真就越来越不与人招呼，越不习惯有问有答，甚至开始躲躲藏藏，以实际行动来显现他的“人际慢热”。

我也看过另一个孩子，她的母亲总不让身边的人有机会跟她好好对话，只要有人跟孩子初见面，她一定会再三强调，她的孩子不会轻易开口，因为她是个“观察型”的孩子。所以，原本极为简单自然的应对，也只看到孩子眼睛咕噜咕噜地转，绝不回答任何问话。我发现父母亲在几个类型中特别喜欢“观察型”这个标签，也许他们觉得这个类型有比较深刻细致的倾向，所以更小心翼翼地保护孩子固守在这个行为之中，而把所有应该给予的正常教导都视为勉强与伤害。

儿童经常从所受的对待与评价中，定下行为的意向

我反对这些标签的理由是，当孩子受到过度或不该有的关注时，往往以为这是博得关注最好的方法，因此会刻意强化表现，如果这些举止并不适当，家长与师长就应该在最自然的情况下协助他们修正行为。比如说，当一个孩子来上课时噙着眼泪，既不说要留下，也不说不想上课，我总希望父母能与我合作，和善地要求孩子自己做出选择，但选项只有两个——去或留。既是让他自主选择，当然就不能真主意假商量，无论去留都要乐意接受。但如果亲师不能合作，就得花上半个小时或一个小时的安抚、劝慰，到后来又变成谈判。结果是父母的问题没有得到解决，孩子也不懂得做决定的重要，这些不断重复的过程白白浪费掉许多的时间与精神。

我认为这就是儿童的“弱”，他们经常从自己所受的对待与评价中，定下行为的意向。一个孩子如果经常从哭当中得到拥抱与安慰，或是特别的待遇，眼泪就不会只是伤心时的表达，最后能收放自如地成为沟通的方法之一。成人若在乎孩子，就不该任凭这些行为顺势发展，一定要帮助他们以符合社会共处的方式适应环境。

教师拥有最优势的位置，能以言行同时施教于亲子

生活中有许多事可以简单清楚地为孩子讲解，而一个受到尊重的教师具有最优势的位置，能够以自己的言行同时施教于父母与孩子。

多数家长把孩子送到学校时，对教师都是尊敬与仰赖的，因此教师在与家长谈论孩子的问题时，应该主动想到家长的心情，与由此可能产生的影响。当一位老师管不住在班级里调皮捣蛋的孩子，他可能有两种选择：一是与家长讨论纪律与常规的重要，然后各尽其力，共同协助孩子加强自己与环境兼容的能力；另一种方法则是请父母带孩子去看医生、做检查。想想看这两种建议所引发的影响，前者是具体的改善行动，后者却把父母带进忧虑的深渊。

我遇到过两位年轻的妈妈，她们的孩子都在小学一年级时就被老师要求带去看医生，此后教养的路上便走得忧心忡忡，在体制内与体制外的学校来来去去，孩子也无法真正安定下来。另一位则在检查确定孩子并没有注意力缺失之后，医生却主动要帮家长开列“过动儿”的证明，因为医生说，这样老师就不会找孩子的麻烦了。

我所听闻的亲师问题比过去复杂很多，因此常想起韩愈《师说》中的一句话：“师者，传道授业解惑也。”在今日家长已深入参与孩子受教育过程的时代，教师所面对的不单只是学生各方面的进步，也应该慎重

地把家长的成长纳入自己的工作思考中。一个老师只要够正直、言谈举止有分寸，对家长便可以启动一定的引导作用。教师应该在适当的时刻提醒父母，教育是一个“求进步的过程”而不是“优劣选拔的定夺”，亲师双方应该努力鼓舞学生可喜的倾向与能力，并控制不良的发展。如果教师能让家长觉得，孩子那些令他们烦恼的事情只是一时的，的确该加以改善，但不要过度关注，并且建议他们用什么方式改善，解释为什么不能用力过度，家长就不会空烦恼或不知所措了。

不带偏见的具体沟通，将开启亲师的积极合作

我可以举出自己跟家长的几次沟通为例，来证明教师是孩子成长的守护者，即使起初亲师的看法不一，但透过诚恳的沟通便会有答案。亲师之间千万不要为了维护自己的立场而辩论，一定要以孩子的利益来探求共识。有个五年级的小朋友上课时不听讲，把铅笔放在烛台上去烧，等妈妈来接他的时候，我告诉妈妈，她得协助孩子改变对“发现”的诠释，不要以为时时刻刻都能把自己任性的行动说成好奇。就以当天的教学来看，我不认为这是一种值得鼓励的好奇心，孩子当天的行为其实是调皮或背景知识不足，两样都不可取。

五年级学生应该有的常识是：铅笔的质材是木头，木头在火上会烧焦，这应该不需要再亲做实验了。他如果故意调皮捣蛋，亟待改善的缺点是“没有目标感”，因为当时我正在解说十分钟后就要自己动手完成烤布丁的工法和工序。最后证明，如果该仔细聆听讲解时分心去烧铅笔，就不能成功做出正确的成品。孩子的专注力是需要培养的，成熟的大人不可任由他们自编借口。

当教师与家长沟通孩子的问题时，绝不是要诋毁学生或指责家长的教育失败，所以双方的心情不可带有任何偏见，只要针对问题，简单扼

要地说明错误所在，并提出改善的具体方法，就会很愉快。但我认为，无论在时间的方便与传统的尊师观念上，这一类沟通由教师主导是更好的，以免使家长陷入不必要的顾虑与担忧。

例如，我曾好几次跟家长说，请他们送孩子来上课时，不要对孩子耳提面命：“你要乖喔！”“在……老师那里要守规矩喔！”因为孩子都知道，只有被认为是坏孩子的人，才需要一直被叮咛得守规矩，大人若不断引发孩子自我感觉不良，一定很难进行自重的教育。每当这样提醒家长，我看到好多父母都不好意思地点头，虽然这只是一段很短的沟通，但亲师之间已有积极合作的开始。家长大可信任自己的孩子会在老师适当的指导下好好学习；当然身为教师，也要以真诚的言行赢得家长的仰赖与敬重。

我相信一个获得家长信任的老师，对教育可能产生极大的影响力。

洪兰老师同意教师这样分类孩子吗？除了粗糙的分类之外，我也遇到不少纪律有问题的孩子，家长会在教师的建议下带孩子去看心理医生或做各种检查，从此他们的心情就很难回到原点，请问老师对这些现象有什么看法？

给Bubu的回应

孩子是从父母、老师和同学的眼睛，来知道自己是谁

看到Bubu老师所提出的这些现象，令我非常感慨，将人分类是阶级斗争的做法，许多人在没有任何学理证据或专业能力的支持之下，替孩子贴上标签，什么“慢热型”“观察型”“右脑型”“左脑型”，这弊多于利。因为心理学有个知名的现象叫作“自我实现”（self actualization），社会

心理学家马斯洛（Abraham Maslow）说：“What a man can be，he must be.”（你想成为什么样的人，你就会是什么样的人。）这种自我实现的力量是潜意识的作用，冥冥之中将使这个人做出被标签的行为。

有个实验是给哈佛大学的亚裔女生做一份数学考卷，两周后，再请她们回到实验室来做同一份考卷，但这次在考前先请她们填一份关于生长背景和家族历史的问卷。结果，第二次的考试成绩就不及第一次。为什么会这样呢？因为填问卷时，她们的亚裔妇女意识被触动了。在亚洲，一般都是重男轻女，女生太强、成绩太好会嫁不出去，女生不能强出头……这些传统的旧观念一浮现，她们便不自觉地畏缩起来，对自己的能力抱持的信心下降，本来会做的题目便犹豫着不敢去试了。

另外一个实验，是随机把班上学生分为两组，并告诉老师这一组是资优生，另一组是普通生，虽然一样上课、一样学习，期末考时，资优组的表现优于普通组。但这是没有道理的，因为当时的分组其实是随机用抽签决定的，学生们并无智商上的差别。由此可知，原来老师对学生的期待，会改变孩子对自己的期待，并从而改变行为，所以Bubu老师说的那种粗浅分类，无异是在伤害孩子的心灵。孩子年纪小，对自己没有信心，也没有定见，他是从父母的眼睛、老师的眼睛和同学的眼睛来知道自己是谁，所以父母不要在别人面前贬低自己的孩子，孩子并不知道你是在谦虚，他会以为原来我在妈妈心目中是这样子的，头就越垂越低，越没有自信了。

每一句负面的话，需要四句正向的话才能抵消影响

孩子其实非常在意父母对他的看法。美国的国家英雄、一九八四年奥运体操队金牌得主康纳（B. Conner）就说，他会走上体操这条路，是因为他父亲一句偶然的称赞。他小时候功课不好、个子矮小，得不到别

人的关注，有一天他穷极无聊，在家中倒立用双手走路，因为背挺得很直，被他爸爸看到了，便随口称赞了一声。一个从来没有被爸爸夸奖过的孩子，高兴得不得了，从此开始练倒立，想得到父亲再次的肯定，最后成为美国拿到体操金牌的第一人。所以，多鼓励、少责骂，每一句负面的话，需要四句正向的话才能抵消它的影响，父母不要当着孩子面批评他，更不可把他贬得一文不值，尤其在气头上讲的话更要小心，不可伤到孩子的心。

另外，老师也是人，也容易戴上有色眼镜来看孩子，我们要提醒老师，时时检讨自己有无逾越身为老师的“公平性”。美国曾经有个研究，想找出同一小区中，为什么白人孩子有“ADHD注意力缺失／过动症”的比例大于黑人？在控制了社会经济和教育程度（Socioeconomic Status，SES）这个变项后，剩下来的变项就是基因，但是从来没有任何报告指出，黑人基因在智慧上跟白人有差别。追究起来，原来是老师不自觉的偏见所导致。当白人孩子功课不好时，老师会怀疑他是否大脑有病变，叫父母带去给医生看；但黑人孩子功课不好时，老师会认为黑人本来就是笨，不会做功课是应该的，这是他所预期的结果，所以就不会叫家长带去给医生看了。因此，老师对学生也要一视同仁，不可有差别心。

不要拿疾病当保护伞，延误了改变孩子行为的契机

“ADHD注意力缺失”是现在被贴标签贴得最厉害的疾病，目前的误诊率仅次于阿兹海默症，高达25%，也就是说，有四分之一被诊断为ADHD的孩子其实并没有ADHD，而是小时候没有养成习惯静坐下来看书。医生有时会应家长要求开立诊断证明，因为人们对病人的行为比较宽容，如果这孩子是ADHD，老师、同学就得接受他，父母也省去了天天去学校听训的困扰，面子上比较过得去。所以，台湾有许多讲不听的孩子的父母，反而希望自己的孩子是ADHD，这样别人在怪孩子没有家

教时，他可以两手一摊说："没办法呀，这是病，奈何不得。"反而延误了可以改变孩子行为的契机。

初生的婴儿都非常可爱，他们天真无邪，是个天使，我们应该要好好想想：为什么生下来是天使，长大后却变成讲不听、不守规矩的恶魔？这是谁的责任？

我们大人有很多不合时宜的观念，像是要求孩子完美，动不动打骂孩子，对孩子偏心，喜欢功课好的孩子，功课不好就猪狗不如等。其实，来学校应该是学习，不是求完美，为何没有一百分就要打孩子？我们大人自己有每次都考一百分吗？我们怎么可以把自己也做不到的事情，强压着孩子要他完成？我们经常假定孩子是坏的，先警告他不乖要打，为何他还没有做，就假设他一定会做？连法律在没有确切证据之前，也都要假设每个嫌犯是无辜的，我们怎么背道而驰了呢？这种被大人视为坏孩子的暗示，常使孩子最后真的变成坏孩子。

父母一定要用欣赏的眼光，去找出孩子的长处。放学回家时，请先给他一个笑脸，问他今天在学校过得怎么样，孩子只有在安全的情绪环境里，才会打开心扉，你才可能了解他、引导他、帮助他。

关于孩子的错与罚，亲师应该好好商谈

如何因应孩子之间发生的霸凌与冲突？

Bubu老师

教育无非是在阻止或鼓励孩子去做一件事情时，能清楚地告知其中的理由，这些说明无法成为一种通则，而应该以发生的事件来详加讨论、彼此沟通。

如果只直接丢下一句常听到的话“注意你的态度！”

而跳过孩子犯错的过程，这非但没有矫正作用，甚至还错误地鼓励他们变成善于道歉的违纪者。

洪兰老师

大人常常忘记从孩子的角度来看事情，就径自做出判断，而且会用“我亲眼看到”来支持自己的判断，这样常会冤枉孩子，让他们急着撇清，变得争功诿过。

当我们不准孩子犯错时，孩子一定会骗你，因为他是人，不可能不犯错，而他又不想挨打，所以只有用说谎来逃过板子。

请问洪兰老师

让孩子先知道错与罪的关系，才能讨论罚得公不公平

有位妈妈针对孩子在学校与同学发生肢体冲突的事件，这样问我："该如何跟孩子说明他应遵守的纪律？"

我说："回到发生在他身上的事情，一层层跟他讨论。"

这个初一的男孩因为出拳打了同学，家长被叫到学校去；同一天，有另一位家长也因为孩子打人而被叫去了，没想到挨打的竟是同一个孩子。所以，学校把三方家长都找来，拿出条文宣读过一次，跟家长和孩子们说："根据条文，这已经构成霸凌了。"然后，主任又跟挨打那方的家长说："你可以告他们喔！可以告喔！"

我听完这位妈妈对整件事情的描述，觉得十分不可思议。如今面对孩子们相处的种种问题，我们想的只是如何宣告责任的归属、权利的所在，而完全没有为"教育"孩子做应该做的事。

根据孩子的说法，他之所以打人是因为自己在操场跌跤很痛，当时误以为是同学故意用脚设陷阱绊他，一时冲动之下就出拳相向。我跟孩子的妈妈说，孩子发生这样的事，不应该只是很简单地以"在学校被说成霸凌者很丢脸"来训诫他以后不可如此，而是应该根据孩子自己的说法来检视他所犯的错误，不让事件只停留在"我又不是故意的"的自辩中。

为自己辩护是现在小朋友的长项，我想是因为孩子经常受到责备，再加上的确有不少冤枉的处罚，所以养成他们闻风就逃、为自己辩护的能力。我平日上课，只要说话的句子中有"谁"这个寻找事主的用语，常常连话都还没有说完，就听到一片"不是我、不是我"的撇清声。有一次我要找的是立功者，没想到却只有担心的准备诿过者，所以预备的礼物就没人敢来领了。

孩子既然怕被错罚而急于脱罪，我想这就是一个好的机会，让他们先知道错与罪的关系，这样才能讨论处罚公不公平。

只怕有事而亲师彼此怪罪，将错失教育孩子的机会

学校与家庭应该积极地帮助孩子了解，人与人相处的世界经常有误会，因此，“我以为”的事都要经过求证，才能决定下一步的行动。这一次，孩子在没有任何求证下就出拳打人，这就是错的，而这个冲动的代价，就是他在全班面前被宣布为“霸凌者”。我们同时也要让他了解，在现实生活中，有很多成人犯错的理由跟他一样，像因为误会而杀害人的犯罪事例，但成人受的是社会法律的制裁，虽同样是未经证实就进行反击，却要付出更大的代价。所以，他应该要从这件事情学到，以后与人相处或做事都不可以冲动，不能只用感觉草率判断就立刻采取行动。

接下来也该让孩子知道，如果当时他确定是有同学故意出脚相绊，而让他跌疼或受伤，那他该怎么做，并不是因此就可以出拳还击，再趁此更深入地说明暴力会引发的不良后果。

不知道洪兰老师听完这个发生在校园中的故事之后，同不同意亲师双方都应该多做一些事？如果我们抱定“现在的孩子很难教”的心态，只怕有事而彼此怪罪，那可以教的机会，或者非教不可的事，都可能因此而错失了。不过，孩子不教，最大的受害者，还是我们自己吧！

运用发生在孩子身边的冲突，以建立同理心的教育

这几年来，我看到家长教孩子的方式渐渐落入口号，感到非常担心，所以，我主张多让孩子运用发生在他们身边的冲突，来深入讨论纪律的问题。如果能多让他们提出自己对于过错与惩罚的想法，以公平的心情来建立生活的限制公约，除了让错误有所借镜之外，孩子们也可能

会从不同的角度了解相处的困难。就如在这件冲突中，绊倒他人者与被绊倒而发怒者的心情是不一样的，围观者也各有角度，但他们在另一些相处中也会经历类似的角色，我们一直要教导的同理心，应该可以从此类的讨论中慢慢建立起来。

如果亲师跳过孩子犯错的过程，只是直接丢下一句经常听到的话“注意你的态度！”，这对孩子非但没有矫正作用，甚至还错误地鼓励他们变成善于道歉的违纪者，胆子越练越稳，不怕故意犯错，只求态度够好就可以。

我就遇到过一个小朋友，她老是故意去弄坏别人苦心做好的东西、写得漂漂亮亮的笔记，或动手抢他人的材料。但她是一个道歉高手，不只知道要向老师道歉，还一定会在老师面前向她所冒犯的小朋友道歉，表情之谦逊、语气之遗憾都超过我的想象。但是，我觉得这个阶段所看到的现象不能怪孩子，因为这是需要条件才能培养出来的熟练，家长与老师应该讨论出矫正态度的方法。

教育无非是在阻止或鼓励孩子去做一件事情的时候，能够清楚地告知其中的理由——不这样做会有什么后果，不能让你这样做是什么原因，这些说明无法成为一种通则，而应该以发生的事件来详加讨论、彼此沟通，洪兰老师以为呢？如果在这些教导工作上细致一点，后续的问题会不会比较容易处理？

最近，我的课堂上有两位男孩在餐后打架，威力之猛，三个大人才能把他抓住，我在混乱中也挨了一拳。这一拳让我更了解孩子们相处的问题，也更深思成人该如何尽教导之责，不要让孩子自己解决这些问题。

打人的孩子是因为三年级却被说是一年级而大怒，虽然情绪非常激烈，拳脚齐出，还扬言要把所有的人都杀掉，包括他自己，但我认为他其实只是从媒体学到了很多骇人的用语，行为并未完全失控。所以，我决定比他更为强势地要他选择离开课堂，或遵守我所提出的纪律，结果，他说要留下来，也好好地把课上完了。

当天，我觉得要处理的问题不只是打架的双方，同在一个课堂上所有孩子的心情也应该被了解，家长最好也能在老师的诚实告知、孩子不在场的情境下好好讨论这些状况。如果能不要只以打人或被打、对或错来看待这些问题，对孩子才会有真正的帮助，但我们往往没有足够的时间与机会来深入处理这些问题，洪兰老师对此能给大家一些建议吗？

给Bubu的回应

社会风气的败坏，也扭曲了教育心态

在Bubu老师举的例子里，学校的反应看了令人生气，这不是解决问题的方法，尤其不是教育学生的态度。但是我们也了解，现在社会风气败坏，双方家长都可以找到民意代表来撑腰（最没有民意代表撑腰的大概是校长和老师），所以学校两边都不敢得罪，只能拿出条文宣读一下，叫家长们自己去解决。

主任那句“可以告喔”更是令人难过。自从玻璃娃娃被同学背去上体育课，摔了一跤致死，家长告背他的同学，而被恐龙法官判定赔钱后，整个校园的风气就不一样了，大家都明哲保身，学生不敢帮助同学，老师也不敢多话，怕惹祸上身。因此校长和主任就依法行事，一切照规定来，多走一步都不敢，只肯说：你们自己去告，我已经告诉你，“根据条文，这已经构成霸凌了”。这种教育心态怎么会不教出对社会冷漠、

对朋友无情，一切只顾自己、自私自利的未来主人翁呢？我们要检讨，为什么过去善良而乐于助人的社会，会变成现在这个样子？有时候，不良判例所带来的后遗症，要远超过当时法官愚昧判决的影响。

教育是志业，学生的事都是老师应该关心的事

Bubu老师描述的情况，在现今的校园中一直在发生，因为社会情况不一样了，民风不像过去那么淳朴，知识普及后，老师不再受尊重。加上今日的媒体整天在寻找新闻，万一处理不当，老师校长都会上报，有时还会吃上官司，所以学校都尽量保持中立。

这是很糟糕的现象，因为教育是志业，不是职业，凡是跟学生有关的事，都是老师应该关心的事。当孩子在学校与人发生冲突时，老师应该是第一个出来主持公道的人，毕竟老师是公正的第三者，是不偏不倚的仲裁人，而且因为学生都尊敬老师，老师说的话双方都会听。所以过去在学校，学生之间有了纠纷，都是老师先做仲裁，老师说完了，大家就不敢再怒目相视。但现在，动不动家长就来学校闹，要求“国赔”或连带赔偿，之前还有家长在报上登广告指控学校，使得人人怕事；学生若在校外受伤，学校会说不在校园内发生，所以不关学校的事。

有个学生跟我说，过去大家都反对教官进驻校园，要把教官赶出去，有一天，有不良少年在校门口堵他，他吓到了去找导师，导师说这是发生在校门外，不关学校的事，最后反而是教官出面救了他。

事情会演变到今天这种局面有很多原因，最大的原因是老师寒心，管教别人的孩子吃力不讨好，有苦劳而没有功劳。有老师说，现在的学生叫人怎么敢管？以前孩子打架，家长会责备自己的小孩，现在则是立刻去找“有力人士”来呛声，看谁的背景硬；而校长为了连任或是怕在议

会被修理，不敢捍卫老师的尊严，于是经常在民意代表施压下，逼着老师道歉。官员讨好民意代表是台湾的陋习，这使得很多老师不愿再承担“传道”的责任，曾有老师说：“男生不打架，女生不怀孕，我就功德圆满了。”冰冻三尺非一日之寒，这种情况再不改善，最后的受害者真的会是我们自己。

不尊师重道的现实，让老师失去了奉献的热情

我曾就这件事跟几位初中校长谈过，他们说自己当年毕业或就职时，都发愿要做好老师、好校长，但现实环境却逼得他们只能自保。现在的学生会在老师上课时录音，用手机拍照，再加上还有那些唯恐天下不乱的媒体（有个校长说，他们推动阅读很有成效，有个记者就来采访，听完简报后，她开始访问学生，问到的每个人都说喜欢这个活动，她就一直问，终于找到一个学生说不喜欢，于是这段不喜欢的影片就在电视上一直播放，让校长非常沮丧），因此明哲保身成了在乱世中求生存之道。有些热情的年轻老师虽然想要为教育奉献，也因为看到有教育良心的前辈校长遭黑函扳倒、被迫提早退休而心生恐惧，不敢有所作为。

有句顺口溜说得好：“官员怕议员，议员怕选民，选民怕官员。”顺我者昌、逆我者亡的民粹风气会造成寒蝉效应。一位校长就说：“若是我家道殷实，不怕丢这饭碗，我就会出来讲真话；但是话说回来，家道殷实，不需要这份薪水，谁又会来做老师，为这五斗米折腰？”

我想起这学期开学时，我请大学部的学生写下人生的抱负和志愿，两百人之中竟然没有一个人愿意做老师，跟我们以前每个人都希望做老师是完全相反，令我非常惊讶。今天的社会弄到“师不聊生”，是谁的责任呢？有“立法委员”辱骂老师“三字经”，也有市议员骂大学校长是妓

女，相信任何有血性的人都不能忍受这种侮辱；既然每个孩子都是宝，管了别人的小孩，自己落得饭碗不保，还要鞠躬道歉，谁会去做这吃力不讨好的事呢？社会不尊师重道已经很久了，今天看到的只是冰山一角。

我们今天大胆地说出这些真相来，是因为这种风气不改，台湾教育就没有希望了。坏人的猖狂是因为好人的沉默，为了下一代，我们不能再乡愿了，必须勇敢地站出来，改变这种颓废的社会风气。

教育孩子不是奴役孩子，一定要说明理由和准则

至于教育孩子，一定要让他知道为什么这个行为不能做，不可以为了偷懒、怕麻烦或没有时间，而直接命令他不能做。教育孩子不是奴役孩子，孩子若不知道不能做的理由，他会把它解释成："你在，我不做；你不在，我就做。"因为是你不让我做，你不在我当然可以做，这样就失去教育的目的了。

Bubu老师说得对，处罚孩子之前，要先让他理解自己做错了哪些事，然后才能讨论处罚得公不公平。我们大人经常忘记从孩子的角度来看事情，就径自做出判断，而且常用"我亲眼看到"来支持自己的判断。其实在心理学上，我们已知"眼见不为真"，不然怎么会有"罗生门"这种三个人目睹谋杀案，三个人说的故事却都不一样的现象呢？大人在判孩子罪时，请一定蹲下来从他的角度看出去，不然经常会冤枉孩子，而造成Bubu老师说的，只要问话里有"谁"这个字，连听完整个句子都等不及，小朋友就忙着撇清"不是我，不是我"，生怕老师的板子已经到来。而Bubu老师的"谁"，找的其实是立功者而不是犯错者。

看到这一段，我其实很难过，我们台湾的教育都把孩子教成争功诿

过的人了。其实犯错有什么关系，只要知错必改就好了，何必一定要打呢？圣人都是寡过，而不是无过（颜习斋说："恶人之心无过，常人之心知过，贤人之心改过，圣人之心寡过。"），只要不犯第二次错就好了，不是吗？孩子是从错误中学习的。

其实，只有不打孩子，他才会诚实地告诉你他这样做的真正原因，这个错误才改得过来。爱因斯坦说："一个没有犯过错的孩子，就从来没有尝试过新的东西。"（Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.）当我们不准孩子犯错时，孩子一定会骗你，因为他是人，不可能不犯错；而他又不想挨打，无可奈何，他只有用说谎来逃过板子。仔细想起来，这是我们大人把孩子逼上说谎这条路的。

勿以善意之名，教孩子学会取巧与功利

为了考试停摆生活、包装成绩，对孩子有何影响？

Bubu老师

在考试前停止一切活动，可能让孩子养成不管责任所在，任意要求他人支持配合的自我中心，同时以为凡事都能用短跑冲刺来应付。

请人“包装”申请学校的送审数据，不只会造成误判，立孩子于尴尬之地，也是一种以善意强迫孩子作伪的教育，有失成人的责任。

洪兰老师

父母要了解：让孩子学会管理自己才是长久的，不要为了一时的考试而让例行事务停摆，那会得不偿失。

而代办甄试文件这种不诚实的行径，反而会害了孩子，他如果上了能力不足以因应的学校，学习起来会很痛苦，比甄试不上还更糟。

因为他作假，老师看不起他，他也看不起自己。

请问洪兰老师

考试也是生活的一环，不该被视为例外而停摆一切

我经常听到家长们为了孩子要月考而寸步不离地陪伴或监督，甚至全家总动员为孩子复习功课。孩子们平常活动太多，考试那一周的全面

警备，更突显出前后生活的步调都脱离了应有的稳定。

家长为了孩子考试所做的生活调整，也许自己并未觉察到其中的不妥，如果小学就要为了月考停止所有的活动，初中、高中又该怎么办？也难怪我们身边有些孩子从医学院毕业后，为了考执照需要整整休息一年来准备，不但什么事都不能做，全家还要无微不至、从早餐到消夜，照顾着这些家中的宝贝，这是我们这一代未曾听闻的生活。

我自己在联考前一晚还是一样在饭后帮母亲洗碗，我的女儿也一样在各种考试前正常生活，但这并不代表我们没有尽全力准备测验。所以，我想起洪兰老师在《起居有时，养成正确的生活价值观》这篇文章中曾提到的一段：

> 在我考大学时，父亲告诉我："Familiarity breeds contempt."（亲昵生狎侮。）大脑不喜欢一直读同样的东西，同样的事情经历久了会生厌也会疲劳，不是只有身体。他特别跟我母亲商量，凡是要考联考的孩子，家事虽不能不做，但可以挑项目。所以他叫我挑扫院子、擦地板、擦榻榻米这种可以分段做的工作，没有联考压力的孩子则分配到洗碗、洗米这种有时间性的工作。
>
> 父亲这个建议真的很好，我语文读一读，站起来去扫院子，回去换历史读一读；觉得累了，又站起来擦地板，再换英文读一读。每换一门科目时，就用冷水洗一次脸，在没有提神剂的帮忙下，我果然考上了第一志愿。

我很想劝父母亲不要用功利的态度来面对考试，是因为看到了不好的结果。孩子不只因此以为考试前要停止一切，更以为凡事都能用短跑冲刺来应付。想请问洪兰老师，小学生如果在考前紧密复习，他所倚赖

的是否只是“强记”，这对学习来说是好的方法吗？

此外，孩子在学生阶段所面对的考试，成年后就转型成责任重大的工作或是特别困难的问题，在多数的情境中，我们都不能停止生活的其他事务只面对一种状况，所以，这种教育是否应从儿童时代就开始，以连接未来现实所需要的习惯？

我在老师的文字中，看到您的父母亲有两点很值得大家学习的观念，一是对于“不能”的坚持，另一是对于“可以”的慈爱。父母因为要进行对孩子的“责任教育”，必须不短视近利，清楚地辨别哪些是“不能不做的事”；但父母也都疼爱孩子，对于身页压力的孩子，也要提供不影响责任而“可以”通融的选择，并为孩子说明其中的优点。

除了月考要全面戒备的家庭，我也遇过段考就要请假复习的初中、高中生。考试的规模越大，请假时间就越长，以致后来也就会有要暂停一年考执照的医学生了。我觉得，“全心全意”虽然是很好的心态，但这种状况指的是自己的专注度，而非不管责任所在，或任意要求他人支持配合的自我中心，洪兰老师同意这个看法吗？

申请学校的准备，是孩子应该自我负责所完成的任务

关于考试的另一个问题，也想请洪兰老师说明您的意见。这几年台湾执行多元入学方案之后，有些家长开始请他们认为的专业人士帮忙孩子“包装”要送审的各项数据，这种观念正确吗？

因为我的两个孩子都是在新加坡美国学校就学时申请大学的，我对相关的程序与准备工作还算清楚。记得在十一年级时，辅导升学的老师会和家长见一次面，那次的见面中有一个档案是孩子截至谈话日为止已

经累积的送审数据，例如：之前的成绩单、已经考过的必要测验（PSAT或SAT）、修了哪些普通课程和进阶课程，以及参与过哪些重要活动的记录；然后亲、师、生三方再针对接下来这一年还有哪些要准备的工作，逐一讨论。

这场会面让我觉得很有意义的是，我很了解任务的执行者是孩子自己，老师负责这一年的备询指导，而家长是持续的关心者。在往后的一年里，孩子自己在课业与活动的正常进行中，同步准备申请大学所需的一切工作，承担双重的任务使她们在那段时间迅速成长。她们的人生中第一次要同时周到地管理好多事，而这些事都攸关着自己的未来。

申请学校要送交的散文，是慢慢从草稿一次次重写而成的。这份工作在孩子做功课的间歇中成为另一种转换的脑力激荡，有时候她们念一段给我听，问我一些想法，文章虽然谨慎地写了又写，但只给学校的老师看，并征询意见，绝不可能请专人来写。但如今我却在台湾看到，有些父母觉得送交大学的文章非常重要，如果孩子写不好，岂不误了人生大事，所以他们希望让专业公司来代劳。在我看来，这真是大错特错的一项决定。

我之所以非常反对这种做法的原因有二，不知是否有错，再请洪兰老师指正：

一是，我觉得孩子应该去一个与他实力相当的学校，父母若请他人包装能力，反而会造成误判，立孩子于尴尬之地。二是，这样的代劳不只剥夺孩子为自己负责的权利，而且是一种以善意强迫孩子作伪的教育，有失成人的责任。

给Bubu的回应

考前开夜车，无法将短期的记忆变成固化的信息

考前开夜车的念书方法是“强记”，所谓现炒现卖，考完就忘记，这不是好的学习方式。我们的记忆需要经过“固化”（consolidation），讯息进来之后会先在短期记忆处理，这时的记忆是很不稳定的，一定要等到信息从短期记忆转为长期记忆，那个信息才是你的。

很多人都有这种经验，在车祸发生前一刹那的记忆是空白的，警察来做笔录，都想不起最后是怎么撞上的。英国黛安娜王妃出车祸时，坐在前座的保镖并未死亡，醒来后却无法回忆出当时的情况；桃园县长刘邦友命案中也有一个邓文昌议员脑部中弹却未死，他被救活后也讲不出命案是谁下的手。我们的记忆就好像手在石膏盆中压了一个印子，假如石膏还没有硬就把盆子拿起来摇动，手印子就不见了；但如果等石膏硬了，再怎么搬动，手印都还在。这个固化的历程是在睡眠时，尤其是做梦时进行的，所以临时抱佛脚的东西是存不久的。

该做的事就要去做，养成纪律远比考一百分重要

Bubu老师讲的“该做的事就要去做”，这是责任、也是纪律。曾有个大学大三的学生休学在家准备公务员考试，他想的是考上公务员后就会分发，就有工作了，那时有没有大学文凭已经不重要，既然有了工作，又何必浪费时间多读一年书呢？我对他的观念很是忧心，他读书的目的只是为了换一张可以就业的文凭，假如他认为有了工作便不需要读书，他以后也不会是个好的公务员，外面知识翻新得那么快，不自己读书进修，怎么跟得上时代？

很多孩子对自己的人生一直没什么概念，随波逐流，这个工作做做，不如意再换个工作做做，都是骑驴找马、走走瞧瞧。有句英谚

说：“Rolling stone gathers no moss.”（滚石不生苔。）一直换工作累积不了经验，而且企业家不喜欢雇用没有定性、频换工作的职员，这会浪费他们的人事成本。这问题是出在孩子小时候书看得太少，不足以形成他的人生观。美国作家詹姆斯·米契纳（James Michener）说：“孩子小时候所读的书，会内化成他的国家民族观念、对族群的认同、对人生的理想和对自己的抱负。”这是很正确的，天真柔软的心很容易受感动，并且因感动而内化成自己的价值观，所以小时候读的书很重要。

父母一定要了解，考试只是一时的，让孩子学会纪律、懂得管理自己才是永久的。父母不要为考试而让生活例行事务停摆，那会得不偿失，养成纪律所获得的代价，远大于暂时的考一百分。

请人代办文件非但不会加分，反而可能害了孩子

我个人非常反对家长出钱找补习班代办甄试的文件，包括自传、生涯规划、研究兴趣等，因为这等于是教孩子作假。我曾看过两份自传几乎一样，只有学生的名字和地址不同，最妙的是我请这个学生说明一下他为什么会对西洋剑感兴趣，他竟然答不出来，因为他连西洋剑是什么都不知道。原来补习班认为大家喜欢的运动都一样，没有区别，于是替他填了一个奥运项目，认为会使老师刮目相看，这果然有效，老师注意到了，但是也把学生给刷下来了。

有经验的老师看到印得很漂亮的申请书，心中多半有些底，那些包装过头的数据不但不会加分，还会减分。例如有个学生附上小学一年级的奖状，照理说十多年前的纸张应该会发黄，但它却光亮如新。我问他小学校长叫什么名字，他答不出来，原来那张奖状是假的，是补习班自己做的，这种不诚实的行径反而会害了学生。而且，他如果真的甄试上了能力不足以因应的学校，学习起来会很痛苦，比甄试不上还更糟。因

为他作假，老师看不起他，他也看不起自己。

补习班代办入学文件的歪风实不可长，不过只要审核老师用点心，应该不难抓出找人代办的文件，只要不录取这些学生，这个风气就会自然平息。当然，这也是因为台湾的大学没有好好把关，只要进得去，一定出得来，不像美国淘汰率很高，勉强蒙进去了也会读不完，所以现在的父母根本不担心孩子会读不来、被当（注：被刷掉）（我听说还有学校是只要去上课，就一定不会被当）。

我们也注意到，学生其实并不同意父母的做法，因为每次一问：这是你自己准备的吗？学生的头便低下来，表示他很内疚，所以父母真的不要帮倒忙。曾经有个风光进入名校就读的中国学生，一学期以后，偷偷休学回家去念小区大学，他的父母从此不出来应酬，连家族聚会也不参加，我们只是很庆幸这个孩子没有被父母逼成神经病。所以，父母不要为了自己的面子问题，害了孩子一生。

不需用却还用的浪费，要有更妥善的分配

如何慎用教育资源，让更多孩子一起受到照顾？

Bubu老师

当我们都理解家庭形态产生了变化，也承认教育没有独善其身的可能，好好照顾每一个孩子，就是共同的责任。

不要为自己的眼前利益而争夺，比较有能力的家庭，把可以不要使用的资源让出来给真正需要的孩子，教育的质量就会一起提升，所有父母才能安心快乐。

洪兰老师

资源的分配应该从有需求的先照顾起，而不是为了公平起见，每个人分一点。

公家资源非常有限，这时老师的公平性，就在于确保弱势者也有办法受教育，文明社会的指标，是要使所有人都能站在相同的竞争点上，而教育是脱离贫穷唯一的途径，老师要给孩子这个机会。

请问洪兰老师

父母想主动在家辅导孩子课业，却被老师拒于门外？

我在几年前认识一个小朋友，他今年上小学了，虽然很早就开始学

习，但主要是以听故事朗读、父母亲带看绘本或对谈为主，学龄前并没有提前认字与书写。

上小学一年级之后，虽然学校是以注音开始教学，但多数的孩子早已熟练，这时小朋友的妈妈也开始紧张了，因为她发现孩子会躲避妈妈邀他一起练习拼音。有一天，这位妈妈打电话问我该怎么办，我建议她要跟级任老师谈一谈，但她却告诉我，开学第一场的亲师恳谈会中，老师就已经要求父母不要在家教孩子拼音，她现在不敢去说了。

老师提到，父母亲用的可能是旧方法，新的拼音法是一眼就要能读出一个字的音，而不是“拼”出来的。其他科目也一样，老师希望家长能尊重他的方法，如果父母也在家教，这会使孩子感到更错乱。

我很讶异，一直都以为学校的老师会希望父母多关怀孩子的课业，原来有些老师却希望父母不要插手，以免与学校采用的教法混淆。我问这位妈妈，亲师恳谈会那天有没有家长对这种说法觉得疑惑，她说没有。但如果我是家长，至少我想提问两点：

○如果用旧的方法教孩子，会产生学习上的哪些问题？

○为尊重老师的考虑与了解新教法的优点，老师是否能为家长解说新的拼音法，以便孩子在家有疑问时，能以正确的方法回答，达到亲师合作的目标。

据我所了解，孩子遇到问题时总是很习惯要询问身边的大人，对于这么基础的学习，父母不可能回答需要指导的孩子说：“爸爸妈妈不能教你，我会教错，你等明天再去学校问老师吧！”如果孩子真的从小听父母这样拒绝他们，可能也不容易尊重或信赖父母了。

这件事使我回想起二○○○年带女儿回台湾上学的心情。虽然这段拒绝夜辅的故事因为被我写在书中，而常常被单一解释为“孩子留在家中吃晚餐的坚持”，但其中我对于教育资源的考虑，却不曾被讨论。时间匆匆又过十四年，当时的想法放在今天的环境中，似乎更值得一提，我很想跟洪兰老师讨论这个观念，并聆听您会如何给亲师双方建议。

教育不该只为少数家庭服务，更应为多数孩子的利益着想

由于社会环境的改变，双薪家庭的比例大增，许多孩子不能不去安亲班或留校自修。虽然我非常希望小朋友留在家中的时间多一点，但看到每个家庭有各自的负担与经济考虑之后，慢慢就更理解那些放弃自己理想生活、兼顾工作与家庭的母亲们心中的忧虑。大家都很辛苦，如果能彼此帮助，也许担子就不会越来越沉重。当我们都理解家庭形态产生了变化，也承认教育没有独善其身的可能，那么好好照顾每一个孩子，就是共同的责任。

一个孩子好不好必定会影响其他的孩子，所以，我们看到有些父母不希望他的孩子跟另一些孩子做朋友，他们在怕什么？怕被带坏、怕不安全，但这些害怕都不是以逃避或隔绝能解决的，唯有一起照顾、教育他们，为他们谋求共同的好环境，才能使所有为人父母者免于恐惧。

我认为最好的方法是，不要为自己的眼前利益而争夺，甚至浪费教育资源，比较有能力的家庭，把可以不要使用的资源让出来给真正需要的孩子。一旦教育不再为少数家庭服务，而能为更多数孩子的利益着想，我们的教育质量就一起提升了。对于如何好好分配教育资源，应该有更多的家长愿意深思并积极采取行动。

像是夜辅这样的活动，我认为学校不应该要求集体参加，对于不愿意加入的学生，更不应该谴责为没有“团队精神”。课后的辅导是多么珍贵的教育资源，如果亲师进行诚恳的讨论，把它留给需要的学生，那该有多好！

资源分配不当，对于学校中的弱势者会造成更大压力

单从夜辅来看，目前不同的家庭需要至少可分为几种——

1. 有时间又有能力可以辅导孩子功课的父母：这样的家庭应该鼓励他们课后把孩子带回家由家长辅导。

2. 没有时间但有能力的父母：由老师劝说他们尽可能抽空关心孩子的课业，并说明亲养善教可以增情启智。

3. 有时间却没有能力的父母：例如逐年增加的新移民母亲，让她们参与课后辅导的实际事务，借着照顾孩子提高自己的学习程度，并能以学业为内容来关心孩子、解除忧虑（这是我与新移民母亲谈话时，对她们最感同情的部分）。

4. 没有时间又没有能力的父母：学校的资源应尽量留给这样的家庭，并且定期让父母了解孩子的状况，引发他们在有限的条件中也能关心尽力。

我认为，家庭环境较好的父母把辅导资源留给真正需要的孩子，绝对不是一种损失，反而将因此受惠。因为更多孩子受到好的照顾，教育环境就能变好，每一对父母才能真正安心快乐。

我把这两个问题连结起来，最终的目的还是要建议大家慎用教育资源。一个时间足够，又想亲自辅导孩子的父母不能与学校老师合作，是不是资源的浪费？而如果从小学一年级开始，父母就已退出在家能进行的教学关怀，日后一遇到学习有问题，难免会想到非受专业指导不可，当然更要送补习班了。这样一来，孩子不只离家越来越早，为了学习而耗费的资源也越来越多，这是不是教育的退步？

请问洪兰老师是否觉得，亲师之间应该以孩子的进步为题，定期聚会讨论实行的方法，善用现有的条件，并认真检讨实施之中所发现的问题？

我记得美国就有一位老师，因为善用资源而把程度非常差的孩子带到让人惊喜的程度。这位老师强调亲、师、生是学习中契约的三方，大家都要各尽其责才会成功。无论体制内外，每个教育环境都各有强弱的族群，目前台湾教育条件的差别，更深受亲师价值观念与家长社经地位的影响，如果资源分配不当，对于同一个学校中的弱势者就造成更大的压力，破坏了教育应带给每一个人公平机会的愿景。

给Bubu的回应

资源的分配，应该从有需求的先照顾起

前阵子与严长寿总裁一起吃饭，他谈到台湾“教育部”看见偏乡孩子的英文能力不足，于是拨了一笔款项，要聘请合格的老师来提升孩子的英文能力，而开了好几百个英文老师的缺。想不到城里有缺了之后，偏乡的老师都往城里跑，偏乡反而更受害了。所以，资源的分配应该从有需求的先照顾起，而不是为了公平起见，每个人分一点。天下事有很多看起来公平，其实却是非常不公平，我们不要表面的假公平，而是要实

质对孩子有帮助的真公平，就如同Bubu老师所说的辅导资源分配一样。

公家资源非常有限，虽然很多政客说：“穷不能穷教育，苦不能苦孩子。”但那完全是选举时骗选票的，选举一过就不认账了。这时老师的公平性就在于确保弱势者也有办法受教育，例如办理清寒奖学金，老师可以理直气壮地把公家资源拿来帮助穷孩子。一个文明社会的指标，是要使所有人都能站在相同的竞争点上，不因财富差异有所不同，而教育是脱离贫穷唯一的途径，老师要给孩子这个机会。

只要教得会孩子，什么方法都是好方法

至于老师不让父母在家中教，觉得父母用的是旧方法，这一点我不太懂。邓小平不是说黑猫、白猫，会捉老鼠的就是好猫吗？只要教得会孩子，什么方法都是好方法。尤其每个孩子不一样，适合甲的方法不一定适合乙，不然孔子为何要说“因材施教”呢？我唯一能想起来的理由，是曾经有人主张学生在学校是学习，在家是享受亲子相处的时光，如果父母在家也扮演老师的角色，孩子的身心整天不得放松，会觉得老师的阴影二十四小时跟随着他，所以不主张家长这样做。

这当然是从孩子恐惧学习的观点出发，才会使用“老师的阴影”这种字眼。其实，学习哪有分教室内、教室外？就像知识哪有分课内和课外？孩子眼睛一张开，无时无刻不在学习，只是学校的教育我们叫作formal education，它是有组织、有进度、制式化的教育，变通性比较少；在家庭中，孩子学的是生活上的教育，是跟人相处的道理与法则。它们都是教育，只是教的方式和内容不同而已。

父母究竟要不要扮演老师的角色，我想是见仁见智的问题（其实父母还不是随时随地在教孩子，不需要替自己找麻烦，把它分得如此清

楚），只是父母在教自己的孩子时，一定要有耐性，不要凶、不要骂、不要让孩子恐惧，产生在学校挨骂，回到家来还是挨骂的感觉。古人说“易子而教”是有道理的，因为很多时候，教自己人常会态度更不好、更没有耐心，理由是都是自己人，不必讲客套。但这个观点是错的，跟你最亲的是自己人，最不能得罪，因为每天要见面，要生活在一起。这个错误观念使许多夫妻讲话很没有礼貌，也让孩子以为对自己人就可以没大没小，其实，任何关系只有“敬”才维持得下去。

不能因为大部分孩子已学过，就跳过注音符号的教学

本来注音符号是进小学才教，现在因为“偷跑”在幼儿园就教了，让一些没有学过的孩子一开始就落后，以至于后面的课程跟不上，这是学校的不对，老师不能因为大部分的人已学过，就跳过注音符号或英文字母的教学。有这种心态的老师，我是严厉谴责的，因为一年级是打根基，其他学生即使已经会了，熟读精读也没有关系，根基只怕不稳，还没听过怕太稳的。

我很难过的是，在台湾，常常被牺牲的就是没有钱去上补习班的孩子。有老师告诉我，他在班上问过：是不是每个人都学会了注音符号／英文字母？学生自己不举手，他当然就认为都会了，所以跳过。其实，老师应该要知道，很多学生不敢在班上说话，尤其是一年级的孩子，老师要从家长联络簿或私下问孩子，才会真正了解。在班上叫学生当众回答，即使大一点的学生也还是不敢说，更不要说刚入学的一年级新生。

有的孩子是不好意思承认自己还不会，对于还不会的学生，老师如果想赶进度（其实进度也是一个错误观念），不妨把这些孩子在课后找来稍微辅导一下，不必强调别人会你还不会，这种做法会伤孩子自尊

心，只要告诉他们熟能生巧，现在多练习一下就“巧”了。学习需要时间，就像大脑的发育需要时间一样，教育是要有耐心的，多给这些孩子时间，让他从熟悉这些符号开始，最后变成精熟。

Part 4　释放学习的真自由

在学习方法与价值观念也如潮流般迅速改变的今天，只有心情稳定的家长才能帮助孩子成就知识的内涵、领悟如何透过学习纪律丰富自己的快乐。

不要忙着为孩子找寻“轻松易就”的学习快捷方式，不要只忙着颠覆过去的经验。

先解开自己对“要求”“模仿”与“因循”的迷思，了解这些过程中有益于学习的部分，只要不是受“无理要求”“不了解的模仿”或“苟且的因循”所捆绑，孩子就不会成为呆板的学习者。

创意的背后，更要有扎实的学习与练习

只要孩子跳脱规则、与众不同，就是有创意吗？

Bubu老师

我所看到很有创意的孩子似乎都有一种特质，他们视许多规范为自然，因为心中感到真自由，所以并不觉得学习的要求是难以忍受的捆绑，这些孩子往往能创造出让人惊喜的作品。

刻意求反、一定要颠覆标准的想法实际上却阻碍了学习，形成另一种刻板，影响个人观察与判断眼前事物的能力。

洪兰老师

反对别人的看法不是创意，提出更好的看法才是创意。

所有的大师都是先下苦功，一点一滴如学徒般开始学习、累积经验，再熟能生巧，从旧有之中变化出新的创作。

即使再好的点子，也是要做出来才算数，而执行的过程，没有纪律和毅力是不可能成功的。

请问洪兰老师

过度“以创意为名”，反而模糊了行事的标准

跟“兴趣”一样，“创意”在近十年深受家长的重视。洪兰老师在演讲

中也经常提到创意的重要，所以，我想请您更仔细地就今日的教育现况，来讨论提倡“创意”在学程中所产生的影响。

我跟孩子一起工作虽然只有短短的六年，但经常从他们对指定工作的响应中，看到强调“创意”对新一代小朋友所产生的影响。每当我指定一份工作时，班上一定有几个孩子会问我：“我可以不要……吗？”他们所谓的“可以不要如何”，就是不想按照指定的工法或遵循一样的形式。

有趣的是，有些孩子甚至连我“要”的是什么都还没听完，就已经在忙着问“可以不要”了吗？孩子们似乎有一种迷思：只要与众不同，就会得到“有创意”的称赞。这种刻意求反、一定要颠覆标准的想法实际上却阻碍了学习，形成另一种刻板，影响个人观察与判断眼前事物的能力。

孩子有这些反应并不奇怪，因为今天多数的父母也经常很简单地认为：纪律是捆绑，创意是开放。他们为了让孩子拥有所谓有创意的启发式教育，而不敢给任何规定。父母认为，孩子无论何时何地都要拥有如天马行空般的自由，才能使天性得到发展，洪兰老师同意这样的看法吗？

我经常在指出小朋友工作上的某些错误时，他们不只不以为然，还会理直气壮地回答说：“有什么关系！如果是我们的老师，他就会说，这样也很有创意啊！”小小的脑袋因为接受太多“以创意为名”的鼓励，几乎觉得事事并无标准可言，也无事不能以创意了结。老师对此又有什么样的意见？

学习陈腔不是错，把陈腔唱成滥调就是问题

有一次，有位朋友请我看一下她儿子的作文，虽然是语文资优班的高中生，但写作词不达意。我针对他给我看的文章，从老师简单批改的

部分讨论起，再从遣词用句与思考结构的角度建议他如何重写。那天，我用的是红笔，谈论时在句行之间写了一些要点，离开前，我叮咛他也把重写要交出的文章用电邮寄一份给我。

一星期后，读到他寄来的文章，我真是吓了一大跳，因为他只是把自己原来的文章加上我用红笔写下的要点，直接相连成新的一篇，这篇文章不只没有完整的意义，更无文法可言。

我问他，老师看了之后怎么说，本以为大概是要挨一顿骂的，没想到孩子却告诉我，老师的评语是："文章短则短矣，但颇有创意。"

我觉得浅释创意已对学习造成危害。当指导者把学生的"不正确""不精彩"或"不够用心"等等是肤浅的表现都解释为"创意"时，孩子就更不了解该下功夫的意义了。家长是否要先解开自己对"模仿"与"因循"的迷思，了解这两种过程对学习有益的部分，只要不是"不了解的模仿"或"苟且的因循"，孩子就不会成为呆板的学习者。学习陈腔不是错，把陈腔唱成滥调就是问题。

教育家杜威曾对创意有一段很好的说明，家长如果了解，对于辅导孩子应该会有帮助：

> 思想是有创造性的，是涉入新的事物。思想包含发明的意思。引动的联想当然一定在某些脉络关系上是熟悉的。……牛顿的原创性在于应用这些熟知事物的方法，把它们放进不熟知的架构里。每次不凡的科学发现、每项伟大的发明、每件了不起的艺术创作，也都是如此。只有没有常识的傻瓜会认为奇怪的、幻想的东西才是有原创性的。

想象力不是无中生有，创意也不是反对规则

有些人认为创意的指标就是颠覆传统，只要反对多数人的看法就是创意，做别人不敢做的事就有创意。孩子受此影响，养成了不明所以就先反对的习惯，但他们反对的背后其实是没有真正的看法或主张的，请问洪兰老师怎么看待这些情况？

有一次，我看到一位教导创意的老师整个人坐到讲桌上开场，他挑战地对学生说："为什么桌子不能用来坐？如果你们觉得我的举动很奇怪，就是没有创意。"我觉得这位讲者不只缺乏真正的创意，对家具与人类生活的沿革也没有常识。

在我的理解中，创造需要技术，而技术需要学习与练习。所以，我很同意朱光潜先生说的一句话："创作是奠基于旧经验的新综合。"洪兰老师以研究大脑的专业来检视这句话，是否也成立？创造力是可以直接学习的一种能力吗？还是需要很多基础能力来激发串联的心智展现？

我看到很有创意的孩子似乎都有一种特质，他们视许多规范为自然，因为心中感到真自由，所以并不觉得学习的要求是难以忍受的捆绑，这些孩子往往能做出让人惊喜的作品。比如说，有一次我请小朋友用毛线设计并做出他们记忆中妈妈的发型，当我建议缝线用白色，这样针脚可以表现出发际的分线，有几个孩子一听完就问，可不可以不要用白色的线，可不可以不要……当他们还在苦思着如何反对，另一些小朋友已开始动手尝试其中种种可变动的条件，在大方向下完成真正有创意的成品。我最记得的是，有个孩子用了四五种同色系但深浅不一的毛线，把妈妈的头发缝得好生动。他的作品无须多加解释，就使我相信他是一个很有创意的孩子。

杜威曾提醒大家，想象力不是无中生有，家长也应该了解，创意的意思并不是反对规则。

创意是思想上的自由，更需要纪律来执行

启发式教育是引导孩子透过归纳和演绎，自己去找出答案，它跟纪律一样是学习的要件。纪律绝对不是捆绑，纪律是明了自己的责任，自动自发去做自己应该做的事；捆绑是against free will（违反自由意志），把外力强行加诸到身上，强迫其就范服从，它跟纪律有很大的不同。通常我们讲到纪律，是指这孩子已经把规矩内化成他行为的准则，是已经诚于中，才会形于外，在他的行为中自动地表现出来。

创意是思想上的自由，不是行为上的放荡。或许有些人受到艺术家不修边幅的错误观念影响，以为去买个法国扁帽来戴一戴，胡子三天不刮，衣服一周不换，就是艺术家。其实真正的艺术家是很有纪律的，米开朗基罗仰躺在西斯廷礼拜堂的高架上，画了四年才完成《创世纪》这幅名画，没有纪律怎么受得了这种苦？纪律是所有成功的要件，即使再好的点子，也是要做出来才算数，而执行的过程，没有纪律，没有毅力是不可能成功的。

想要标新立异，也要标得有道理、有美感

现在也有人把创意和标新立异画上等号，但创意不只是标新立异而已，它还得标得有道理，有美感，很多时候还要有实用价值，这项创意才会流传下去，不然时尚的风潮一过就会不见踪影。美虽然是主观的，它仍有客观成分在内，所谓英雄所见略同，每次艺术评比，评审虽然各自打分数，但是最后结果揭晓，其实八九不离十，大家的结论都很相近。也就是说，好的东西大家还是会看到，会喜欢。

虽然美感是直觉的，无法诉诸文字，但至少大多数人对美都有同样

的观感，因此影视明星的内衣外穿是标新立异，的确与众不同，但内衣不穿在内，就违反了内衣的定义，于是流行不久。王尔德（Oscar Wilde）说：“时尚就是一种丑，丑得我们无法忍受，以致每不到六个月就必须换一次。”这虽然有点刻薄，可是想想，真正好的东西是持久不变的。

创意并非只是破坏旧事物，更要有积极的新建设

我对年轻人把叛逆视为创意有点忧心，或许是很多孩子的想法不被大人接受，因此他们反抗现实，故意跟父母唱反调，就好像越战时的嬉皮。嬉皮文化的确改变了美国社会，把人们从很多不合理的桎梏中解放出来，但是破坏容易建设难，不可讳言地，在旧的价值观被唾弃又没有新的出现得以取代之际，美国人经历了很长一段时间的空虚状态，心灵找不到寄托。于是很多人去东方寻找智慧，因为旧的破了，新的未起，人们不知何去何从。

反对别人的看法不是创意，你要提出比别人更好的看法，才是创意。所有的大师都是先下苦功，一点一滴如学徒般开始学习、累积经验，再熟能生巧，从旧有之中变化出新的创作。所以毕加索、张大千都曾临摹别人的画，这并不羞耻，人本来就不是生而知之，必须要学，妄想不下苦功、一步登天是不可能的。劳动是教育孩子品德很好的方式，不流汗、不懂得吃苦就不懂得珍惜，空有动机，没有纪律，没有毅力去完成，也是枉然。

我不晓得什么叫“真正的创意”，但一般来说，能从不同的角度来看事情，能在同一件事情上看到别人没有看到的层面，都叫“创意”。父母只要平日不把孩子限制得太死，创意就会无时无刻不从孩子的大脑中飞出。几米说得好：“一颗苹果被虫咬了一口，人会说：真可惜，好苹果

变成烂苹果了；一颗苹果被人咬了一口，虫会说：它还是一颗好苹果。”所以不要用你四十岁的世故去看他五岁的天真，只要克制你自己，不去常常给他泼冷水，孩子的创意是你拦不住的，因为好奇是动物的本性，而人是动物。

在确定“没有兴趣”之前，先帮助孩子“学会”

能不能做得好，是判断有没有兴趣的唯一标准吗？

Bubu老师

我们其实不能从孩子无法做好一件事，直接判断他一定没有兴趣，因为很可能他只是没有受到正确的教导，在确定“不爱”之前，要先改变方式帮助他们“学会”。

但是，如果能做得很好，却仍然不喜欢那件事情的孩子，我们就应该允许并帮助他们去寻找另一份真正的兴趣。

洪兰老师

很多父母误以为兴趣最重要，“有兴趣就能学好”，而接受孩子以“我没兴趣”当成不好好学习的借口。

其实，兴趣只是敲门砖，是个推手，光有兴趣，不肯下苦功，同样是一事无成。

而责任必须超越兴趣，凡是该做的事，不论有无兴趣都得做，因为它是责任。

请问洪兰老师

“兴趣”是快乐学习中的仙丹妙药，还是不实梦想？

过去，一个孩子没把事情做好时，家长通常会认为孩子是不够认真；现在，父母面对同样的情况，却往往认定孩子是因为不感兴趣而无法学成。在我看来，这两种态度都太独断，缺少教育者应有的关怀。所以，我想跟洪兰老师讨论“兴趣”这两个字背后复杂的力量。

当父母对于“有兴趣就能学得好”这句话深信不疑时，会从中推想出并不正确的看法：人做有兴趣的事必能轻易上手，会很快显现出成果，而且做的时候都很愉快（这刚好是快乐学习的不实梦想）。因为有这样的误解，所以当孩子在学习上遇到困难而不愿再努力时，父母就认为他对这项技术或知识缺乏真正的兴趣。

在社会上，人们看到一个人把事情做得很好或做得很久的时候，经常也会说：“因为他很有兴趣！”好像“兴趣”可以神奇地化所有的辛苦为快乐，是学习中的一帖仙丹妙药。现在社会又因为交流多，亲师之间探讨的这些论点都听在孩子耳里，于是孩子也开始产生一种心态，只要做事稍遇困难，就想放弃。我遇到过好几个年纪还很小的孩子，就会学着大人的语气为自己解释：“我的兴趣不在这一块。”有一次，我又好气又好笑，很想回问：“要不然说说你的兴趣在哪一块？”

洪兰老师同意如此简单地以兴趣来作为学习应该放弃或继续的标准吗？在小朋友还在学习基础知识、接受基本教育的阶段，如果任凭他们以兴趣为由来决定自己的学习态度，是否会造成常识不足的结果？

比如说，当我发现小学五六年级的孩子对基本的世界地理并没有足够的概念时，有些父母就会帮孩子解释：“他比较喜欢科学的东西，比较不喜欢地理、历史这些死记的东西。”要如何让父母了解，中学前的基本科目，是无论有没有兴趣都应该具备的基本程度常识，跟大学选择去念地理系或历史系的意义有所不同？

自以为没有兴趣的学习，也可能透过引导而改变

我从小就很讨厌吃煮成咸味的豆子，一直到二十几岁时，第一次在德州吃到墨西哥饼中的豆泥，才完全改变我对豆子的想法。喜欢之于口味，应该类似于兴趣之于事物，原本自以为没有兴趣的学习，如果遇到了适当的引导，还是会改变的，对吗？对于必须具备却缺乏兴趣的能力，改变引导的方式是否应被教育者视为责任？我想请洪兰老师看看梁实秋先生的一段文章，您也同意用纪律来思考某一个阶段的学习吗？

> 高中与大学一、二年级，是读书求学的一个很重要阶段。现在所谓读书，和从前所谓“读圣贤书”意义不同，所读之书范围较广，学有各门各科，书有各种各类。但是语文、英语、数学，是基本学科，这三门不读好，以后荆棘丛生，一无是处。而这三门课，全无速成之方，必须按部就班，耐着性子苦熬。读书是一种纪律，谈不到什么兴趣。
>
> 梁启超先生是我所敬仰的一位学者，他的一篇《学问之趣味》广受大众欢迎，很多人读书凭兴趣，无形中受了此文的影响。我也是他所影响到的一个。我在清华读书，窃自比附于“少小爱文辞”之列，对于数学不屑一顾，以为性情不近，自甘暴弃，勉强及格而已。留学国外，学校当局强迫我补修立体几何及三角二课，我这才知道发愤补修。可巧我所遇到的数学老师，是真正循循善诱的一个人，他讲解一条定律一项原理，不厌其详，远譬近喻地要学生彻底理解而后已。因此我在这两门课中居然培养出兴趣，得到优异的成绩，蒙准免予参加期终考试。我举这一个例，为的说明一件事，吾人读书上课，无所谓性情近与不近，无所谓有无兴趣。读书上课就是纪律，越是自己不喜欢的学科，越要加倍鞭策自己努力钻研。克制自己欲望的这一套功夫，要从

小时候开始锻炼。读书求学，自有一条正路可循，由不得自己任性。梁启超先生所倡导趣味之说，是对有志研究学问的人士说教，不是对读书求学的青年致辞。

真正没有兴趣的事，做得再好也不想继续

大家经常为兴趣重不重要而辩论，我想请问洪兰老师，以下的看法是否正确：我们其实不能从一个人无法做好一件事来直接判断他一定没有兴趣，因为很可能这个人只是没有受到正确的教导。所以，在确定“不爱”之前，要先改变方式帮助他们“学会”。但是，如果能把事情做得很好，却仍然不喜欢那件事情的孩子，我们就应该允许并帮助他们去寻找另一份真正的兴趣。

记得我们一起到马来西亚时，我曾请教老师一个问题。当时有位朋友的女儿想要从餐饮科转到育保科，但学校老师不肯，因为老师觉得她已经很爱逃学，在育保科会无法毕业，而她餐饮的基本功很好，应该留在餐饮科轻松毕业，为什么要转科冒不能毕业之险。

我很反对学校老师这种看法，因为这个孩子曾在我的餐厅打工过一整年，我是第一次看到一个孩子能把一件事做得那么好，却那么不高兴的。我因此而认为她虽然在厨事上很有天分，对餐饮业却缺乏真正的兴趣。所以，她并非是拿着兴趣当借口准备逃跑，父母与老师应该帮助她寻找出真正的兴趣。也许，她去了育保科，因为有兴趣就不再逃学了。记得当时您也赞同我的想法，并以自己为例告诉我，您在台大法律系虽然读得很好，即使拿了书卷奖却没想要走入法律界，出国留学后，还是重新找了方向。

很有兴趣的事，也不是就能轻易完成

接续您以自己的例子印证——“没有兴趣的事，做得再好也不想继续”，我想再跟洪兰老师讨论“很有兴趣的事，也不是就能轻易完成”这个观念。

记得您在另一场演讲中又曾说到，到美国开始进入新的领域学习非常辛苦，但因为人去做有兴趣的事，就会不以为苦，所以当时虽然有经济与学习的双重压力，身心却感到充实快乐。那么，我们可以说，兴趣代表的并非是学习天分，而是一种学习驱动力，或帮助克服困难的耐力吗？

有位读者曾经问我，她的孩子从高中休学，不肯去读书了，因为他说自己对表演魔术有兴趣。我问这位妈妈，那这个孩子现在为他的兴趣做了什么努力，是否自己也在进修魔术，妈妈说没有，他只参加过一次比赛，平常什么也没有做。在这种情状下，我们应该如何指引一条路，让孩子看清兴趣并非是逃避眼前生活的借口？如果我们看到孩子对于自己表示有兴趣的事做得实在不好，应该如何给予辅导？

给Bubu的回应

“我没兴趣”不该成为“不好好学习”的借口

现在，“兴趣”被学生拿来作为“不想学习”借口的程度，就好像法国大革命时的“自由”一样，“多少人假汝之名”逃避功课和现实。很多父母误以为兴趣最重要，“有兴趣就能学好”，而接受孩子以“我没兴趣”当成不好好学习的理由。其实兴趣只是敲门砖，是个推手，兴趣再高还是需要努力，才能成大师；光有兴趣，不肯下苦功，同样是一事无成。

在新加坡开米其林餐厅的江振诚，他对餐饮有兴趣，但也曾在法国米其林大厨的餐厅里无工资地削了两年的马铃薯，他是吃得苦中苦，方

为人上人的好例子。相反地，有些人因为家境贫困，不得不做某个没有兴趣的工作，但是做久了，在工作中找到价值，有成就感了，兴趣也就出来了。一九六九年，纽约市有个下水道工人退休，市长、州长都来为他开惜别会，记者问他：“下水道这么臭，你怎么能忍受三十年，而且甘之如饴？”他回答：“起初为了一家温饱，我只好忍受。有一次，一台抽水机短路了，海水立刻涌进，我才发现原来自己的工作关系着全纽约市民的安危，只要一台抽水机坏掉，纽约市的电路、地铁都会停摆，因此我每天必须尽责地巡逻。久而久之，我不再觉得它臭，我看到的是自己工作的重要性，于是就这样过了三十四个寒暑。”市长则说：“他是颗小螺丝钉，但因为这颗尽责的螺丝钉，我们才能安心生活，我今天代表全纽约人民来向他致敬。”

这件事发生在我刚去美国念书的时候，让我印象深刻，因为我从中看见了美国富强的原因，更想到人生不可能样样遂心，拿到不好的牌却打到满贯的人，更值得敬佩。小时候家里养鸡，我被分配到喂鸡的职务，我不喜欢，因为鸡粪很臭，但不能不做，这是责任。喂久了之后，每天只要我一走近，鸡就全部围过来，远处的鸡甚至会飞奔过来，那种被需要的感觉让我即使生病发烧都会起床去喂鸡。所以，兴趣有天生，也有后天培养，它们都带来成就感，只是前者做起来容易一点罢了。

兴趣在学习中固然重要，但成就感更是关键

哈佛大学做过一个实验，研究者找了对乐高有兴趣的大学生来组合乐高，第一次组合给两块钱美金作为酬劳，第二次比第一次的报酬少十一分，只有一块八毛九分，第三次比第二次再少十一分，学生可以一直做到不想做为止，不限时间、没有金钱上限。两组的待遇一模一样，但是第一组做完后，实验者会在桌子底下偷偷把它拆掉，装回盒子里；第二组则是让受试者看到实验者当面把他刚组合好的乐高拆掉，再装回盒

子里。结果第一组的学生可以做十几次，减到最后几乎都没有报酬了还在做；而第二组的学生看到组好的成品被拆掉，觉得前功尽弃、没有成就感，做一做就不想做了。他们原本都是喜欢乐高的学生，可是一旦觉得自己在做白工，没有成就感就会使兴趣消失。所以，兴趣固然重要，成就感更为重要。

在我初识字时，每次上街，父亲都会叫我看广告招牌念念，念对时他很高兴，会对我微笑，这种非物质的鼓励要比给钱给奖品的效力更大，让我和妹妹拼命去认识新字来取悦大人。每年元宵，父亲还会带我们去猜灯谜，他说好的灯谜对学习很有帮助。灯谜就像是脑筋急转弯（当时还没有这个名词，但这个形容很贴切），例如有个谜面是“车祸”，打成语一句，谜底是“乘人之危”，这时的“乘”不再是动词而变成形容词，是乘车之人的危险了。父亲特别喜欢这样的谜语，让我们练习跳出原有的框框，使思考活跃。每年猜到灯谜拿回的文具奖品都会令我高兴很久，不是为了获得一枝铅笔，而是因为我看见了学习的效果，能够学以致用，就会产生再学更多的动机。

现在回想起来，要能猜得出谜语，脑海中必须有很多现成的成语及《论语》《孟子》中的句子，而且要能从另一个角度去解释谜面，这时答案就出来了。因此我一直认为，要了解一个人的语文程度如何，不是去考他生字认得多少，而是给他看谜面，看他挑哪个谜底，如果谜底紧扣谜面，这个人的语文程度就是好的。

兴趣是建立在基本知识上，要先打好基本功

兴趣是建立在基本知识上，什么都不知道，如何谈兴趣？其实，兴趣是培养出来的——看人家在做，自己试一试，一试，成果不错，看到别人做得满头大汗，自己做起来却轻松如意，于是愿意再做一次，一直

受到正回馈的鼓励，最后就成为兴趣了。所以，凡是做自己有兴趣的事时，每个人都是眉开眼笑的，没有愁眉苦脸的，那是源自于成就感。

孩子还小，不知道自己的兴趣在哪里，但基本的知识一定要先有，所以在小学时期，老师和家长的督促和要求都比较多，因为这是打基本功，根基不好，将来无法承担大楼的重量。在打基本功的时候，不能以“他比较喜欢科学的东西，比较不喜欢地理、历史这些死记的东西”为理由，而忽略历史、地理知识的重要性，这部分其实是一个人的人文素养，将来与别人交谈，不知道人家在谈什么，自己插不上嘴时，会很尴尬，也对孩子的前途有影响。

曾经在一个非常正式的场合，有位外国来宾对中国皇帝没有侵略性、占有欲感到很好奇，他问：“西班牙国王出钱让哥伦布去发现新大陆，建立殖民地来掠财，中国皇帝派郑和下西洋去宣扬国威，却只送礼，不建立殖民地，连建舰出航的本钱都没有从殖民地身上捞回来，为什么？”我们之中有一位大学校长竟不知道郑和是哪个朝代的人，以为是十九世纪，引起那个外国人侧目。我很惊讶，连外国人都知道郑和的事迹，怎么我们自己的人反而不知道他生在哪个朝代呢？后来我才知道，这位校长是念理工的，很可能他小时候父母就是说“他比较喜欢科学的东西，比较不喜欢地理、历史这些死记的东西”，结果四十年后就闹笑话了。

其实，越是在上位的人，各方面的修养越好，在各种场合也越是谈什么都头头是道。有一次斯坦福大学的校长来台访问，我有幸跟他同桌吃饭，座中陪客都是各个领域的专家，只见他从莎士比亚谈到基因改造，左文艺、右科学，左右开弓，应付得非常好，最后得到我们所有人的尊敬，都认为他不愧是一流大学的校长。孩子若有这样的功力，事业一定会更上一层楼。

当孩子进了大学，智慧已开、见识已多，在选择将来就业的科系时，兴趣才是主要的决策因素。小学、中学是通识教育，不是专业教育，不可用兴趣作为理由而不学习。但若是老师教得不好，引不起孩子的兴趣，父母可以帮忙。其实历史应该是个很有趣的科目，它告诉我们自己从何而来，要怎么做才不会“无忝尔所生”。我记得小时候看《东周列国志》《隋唐演义》……里面都是故事，好看得不得了，书中的人名、地名，还没背就已经深入记忆，看完了，历史也读好了。父母可以鼓励孩子多看课外书，补充课本的不足。

责任应该超越兴趣，读书也是一种纪律

兴趣不能拿来当借口的另一原因是：责任超越兴趣，凡是该做的事，不论有无兴趣都得做，因为它是责任。我父亲常说：“先把该做的事做掉，你就有时间去做你喜欢做的事。”当你不抱怨地尽完责任时，你会发现，虽然你不喜欢这个工作，做完了也会带给你成就感；有了成就感，再做同样的事，你就不会觉得苦了。所以不抱怨、尽力去做，是成功的要点。有道是：“任难任之事，要有力而无气；处难处之人，要有知而无言。”我家这则传家格言还真有些道理。

至于现在学生缺乏阅读的兴趣，可能是在启蒙时没有做好。曾经有个偏乡小学的校长想要推广阅读，来信要我买世界文学名著《老人与海》给他的学生看，文学名著很好，但不适合启蒙，它会破坏学生阅读的胃口。因为“说话是本能，阅读是习惯”，既然是习惯，就得先投其所好，喜欢上了才会再去读，要用渐进法，一点一点地引诱学生走进阅读的门来。

在美国一、二年级时，老师不会规定学生读什么书，三年级以后开始开书单，全方位地打各种知识基础，这时学生即使不喜欢这本书也得

读，因为它是教育的一部分。所以梁实秋先生说：“读书是一种纪律，谈不到什么兴趣。”但是读久了、读通了，兴趣也就来了，因为读通了就有了成就感，这种成就感在大脑中的作用跟吗啡差不多［实验发现，当千辛万苦完成一件事，例如百岳攻顶时，大脑会分泌脑内啡（endorphin），这是大脑自己产生的吗啡，会让人快乐无比］。

不过，梁实秋先生认为越是自己不喜欢的学科，越是要加倍鞭策自己去努力钻研，这一点我不太赞成。因为台湾有体罚，考不好会被打、被羞辱，对孩子的身心是很大负担，加上恐惧会阻扰学习，感觉紧张时，身体从副交感神经系统转到交感神经系统，瞳孔会放大、手心出冷汗、心跳加快、膀胱失禁。我们都有小时候被叫到黑板前做算术的经验，这时讯息进不去大脑，有看没有懂，有听没有见。我倒是认为，先从孩子的强项着手，等他自信心恢复后，长处自然会把短处带上来。

我个人很赞成梁实秋先生所说的“读书是纪律”。事实上，父母给孩子最好的礼物就是纪律。纪律是成功之本，生活有纪律，身体会健康；学习有纪律，效果会事半功倍；做事有纪律，事业会成功。所以他解释梁启超先生所倡导的兴趣之说，是对有志研究学问的人士而言，不是对读书求学青年的致辞，这一点我是同意的，兴趣不可用来作为逃避责任之借口。

兴趣代表的并非学习天分，而是学习驱力

有一次我们去做田野调查，问一位乡下老太太她的兴趣是什么，一开始她没有听懂，经过解释后她说：“那不就是早上眼睛一张开，迫不及待地跳下床，兴高采烈去做的事情吗？”这是我所听过对兴趣最贴切的定义。Bubu老师说得对，兴趣代表的并非学习天分，而是学习驱动力，兴趣可以帮助克服困难，使孩子有耐力面对挫折。因此，说自己对

魔术有兴趣，却又没有对此下功夫，那不是真正的兴趣。真正的兴趣会使一个人不计困难make it happen，把它做出来，而且在做的时候会全神贯注，不知东方之既白。

兴趣和能力并非等号，例如我对拼布很有兴趣，我也喜欢撕纸画，但是这两种我都做得不好，因为我缺少艺术天分。但是我不会做，并不妨碍我去看拼布或撕纸的展览，也不妨碍我在家中自己做，只要不拿出去给别人看就是了。教导孩子最忌人云亦云，因为每个孩子不一样，不可一味模仿别人的教育方法，但很多父母都会相信广告的口号，而不去求甚解。

教养孩子最简单的方法，就是从小把规矩订好，超越规矩绝对不容许，在规矩之内则请让他自由发展，不要管太多。有时真觉得父母担心太多了，过度忧虑，孩子也会长不好。柳宗元在《种树郭橐驼传》中讲得很清楚，树种下去不可以一直挖起来看长根了没有，这样树会死的；天天追问孩子进步了多少，他也会不喜欢学习的。

在“及早”栽培之前，先让孩子“正常”发展

对于孩子早发的兴趣和天分，要如何看待与培养？

Bubu老师

有很多艺术家并不是从小立定方向、一路训练而成的；也有很多小天才长大后不是才华不够，而是因为比正常人狭隘的经验而提前凋零。

我们绝大多数的人都不是天才的父母，即使是，也不该忘记完整的生活才是生命的目标，也才可能对社会有所贡献。

洪兰老师

真正的天分是父母扼杀不掉的，但放弃基本知识的学习，会使孩子的兴趣无法更上一层楼去发挥。

才艺到最后一定需要品德的内涵加持，才能发光发亮，我们要培养的是大师而不是工匠，孩子需要广泛阅读、涉猎，才能提升自己的境界。

请问洪兰老师

前一篇我们讨论了对于“没有兴趣”的看法，以及如何在没有兴趣之下引导孩子继续学习，而这一篇我想请问洪兰老师的是——

当父母看到孩子早发的兴趣时，该不该过度看重这个契机？为了节省时间，去发展一种兴趣而荒废其他的学习，这是正确的选择吗？（我所说的其他学习并不是另一种才艺，而是基础知识。）

这几年我所接触的小朋友，年龄多在五到十二岁之间，从幼儿园到小学正是父母对教育最好奇、最疑惑，也最紧张的阶段。再过几年，他们会变成即使关心也不敢采取行动，所以如果能在这个阶段把自己的心态调整好，对于之后跟孩子好好相处是更有帮助的。

我遇到过好多父母问我以下的问题，虽然提问的时间与场合不同，但他们的疑问却指向同一份忧心："我会不会因为现在没有做出够正确的决定，而埋没了一个天才？"规模小一点的则近似于："我是否会因为眼光不够，而耽误了孩子更好的发展？"这些父母都在考虑，"要不要更早一点"帮孩子决定未来的职业志向。

不必因为早发的兴趣，急着帮孩子决定人生的方向

我的小女儿在上小学之前，怎么都学不会注音符号，也认不得汉字。幼儿园老师向我反映这件事，我于是在家自己协助，慢慢教，但女儿今天会，明天就忘了。我不灰心，再缩减教她的量，虽然也经常感觉徒劳无功，但为了让孩子了解慢慢地做，总会学成，我们的练习还是每天持续。

当时这个孩子已经明显地展露出绘画方面的天分，所以我的脑中也曾闪过一个念头：也许她就是一个有某种特别才能的孩子，所以其他方面跟别人不一样？为什么我不让彼此都轻松一点，让她尽情发挥艺术家的天分？我看她画画时也的确很快乐，大家不都说，孩子快乐就好！

但随即，我又想起了自己的责任，也想起所有能创作出感人作品的艺术家，都有着深厚的知识底蕴。要接触不同的文化总要有基础的工具，而文字、阅读与学习的习惯，就是我应该帮助她拥有的工具。我知道自己所做的决定会深深影响孩子未来所接触世界的广度，所以，我认

为她还是需要普遍的能力，我想要帮助她“正常地发展”。

孩子在上小学后的第三天，我们举家迁往曼谷了，她接着进入国际学校，但我并没有放弃与她一起建立普通知识的工作。每天我会在忙碌工作中拨半小时或一小时，陪她读一点书，认识一点文字，回想起来，这收获不只是知识本身，更是一天天加总起来对于耐力的认识。虽然在她受教育这十几年里，我没有加强培养她的绘画才能，但等她上高中在学校修了艺术课程后，还是很快就显露出这方面的天分。所不同的是，因为我们做了先前的选择，没有荒废该学的项目，所以她能奠定不同领域的知识基础。

基于自己的经验，我很反对父母在孩子还小的时候，只因为看到能力的一线曙光，就帮他们决定了人生的方向。长大一点的决定才是自愿，如果真的有天分，身心都成熟之后再训练，应该也不迟吧！

当然，也是因为无法在一个人的经历中同时进行两种不同的实验，所以父母的心情就常有疑惑。不过，不要忘了，有很多成功的艺术家并不是从小立定方向、一路训练而成的，像是画家梵·高、舞蹈家玛莎·葛兰姆；也有很多小天才长大后不是才华不够，而是因为比正常人狭隘的经验而提前凋零。我们绝大多数的人都不是天才的父母，即使是，也不该忘记完整的生活才是生命的目标，也才可能对社会有所贡献。

教师应该带领家长，走出对教育的短视与自我束缚

从家长们的提问中整理出有关兴趣的疑惑，大概有三类：

1.我的孩子对某方面很有兴趣，您觉得我应该好好培养他往这方面发展吗？

2.孩子虽然不喜欢读书，但很喜欢手工艺，一做起来就废寝忘食，我是该阻止或允许呢？

3.才艺班老师说我的孩子在某个方面特别有天分，我该让他放弃其他的学习，以专注对此的发展吗？

其中一个最特别的例子是，我到一所小学演讲，有位家长在会后询问我，她说孩子的美术老师要孩子休学去大学旁听，又说老师认为孩子现在的画作每幅至少已经能卖几十万，绝对是个天才。不过这个妈妈同时又觉得孩子在音乐上也有过人的天分，她为此更加困扰，不知道该选美术还是音乐。

我告诉她，自己不能给她任何意见，但我觉得，如果这位美术老师是一位真正的好老师，就不该在孩子还这么小的时候，用“一幅画能卖多少钱”来引诱家长做出决定。如果我是家长，也会更冷静地想一想所有的状况。假设天才只是要提前经历一切，也提前结束赞美与掌声，我宁愿孩子的发展与他的成长有更美好的延续。

我常感受到家长在教育上所遭遇的困难与多重的担心，他们对于教师的信任就像病人对于医生的仰赖。所以，一位好老师应该主动带领家长走出自我束缚或局限一隅的短视，简化问题、提供建议，才能安慰父母的焦虑忧思。就这个角度来说，洪兰老师您觉得有幸成为教师者，应该如何加强自己的素养，并以这个身份为荣、彼此共勉？

给Bubu的回应

真正的兴趣，是父母耽误不了，也无法被埋没的

真正的兴趣其实是父母耽误不了，也无法被埋没的，父母不必有罪恶感。就像美国的摩西婆婆（Grandma Moses），她七十六岁才拿画笔，但天生的艺术才能让她成为一九五○年美国新闻学会所选出五位最有新闻价值的人士之一，八十八岁时则被*Mademoiselle*杂志选为Young Woman of the Year（年度最佳女青年）。而她是在得了关节炎不能拿针做刺绣之后，才拿起画笔展开艺术创作的。

像摩西婆婆这样的例子其实很多，即使像舞蹈、音乐这种本来从小就要栽培的才能，也可以因兴趣而克服身体柔软度的限制。明华园的孙翠凤是二十几岁成年后才去学歌仔戏，她练起来可能比十岁就去学戏的人辛苦，但是练成了，一样是当家小生，明华园的台柱。

或许有人会说：才艺的东西不是越早学越好吗？是的，但努力更重要，后天的努力可以弥补先天的不足，人家一遍我十遍，最后也会成功。当练习超过一万小时之后，熟能生巧，做这件事的神经回路会变成自动化，就像欧阳修在《归田录》中所写的卖油翁一样，他卖了四十年的油，闭着眼睛也能把油滴入瓶中而不沾污放在瓶口的铜钱。所以毅力是一切成功的必要条件，以为聪明就一定成功是不对的。

只要肯学，早学、晚学并没有那么大的关系

天下没有不劳而获的事，要成功都必须下苦功去练基本功。很多孩子看到别人学才艺，很羡慕便吵着要学；有更多情况是父母看到别家孩子在学，自己也不是拿不出这个学费，便也送孩子去学。结果有天赋的孩子，学得轻松、做得好，便愿意再学；没有天赋的孩子，学习变成苦差事，就会找各种借口不想学。这时父母的态度很重要，不要强迫他，打他骂他使他对学习产生恐惧，并且因此伤了亲子关系；等他长大了，愿意学了，随时可以再学。

钢琴家郎朗在他的自传中说，他父亲天天逼他练琴，又打又骂，他虽然拿到了柴可夫斯基大奖，成了知名钢琴家，但他在成长过程中是恨他父亲的。现在他虽然会说没有父亲就没有今天的他，但他失去的童年是弥补不回来的，变成他人生的一份遗憾。所以，不要为图自己的颜面去逼孩子，人生路很长，只要肯学，早学、晚学并没有那么大的关系。成功不是赢在起跑线，而是赢在转折点，只要孩子持续有学习的动机，都有成功的希望。

一九二一年，斯坦福大学的心理学教授特曼（Lewis Terman）筛选了一千五百名高智商的孩子，给他们最好的环境，追踪他们六十年，看他们在最佳的先天与后天条件下，会有什么成就。结果这些资优生之中，并无一人拿到诺贝尔奖，虽然有五十人成为大学教授，也有很多三师（会计师、律师和医师），但是大部分资优生最后的成就跟一般人没有什么两样。所以，即使先天、后天的条件都这么好，最后还是得加上自己的努力才会有所成就（这是一个很知名的研究，有兴趣的人上网就可以查到厚厚四大册的研究报告，这也是在谈论资优生时，我们特别强调努力、毅力的原因）。

以基础知识为鹰架，兴趣发展才能更上一层楼

孩子对某方面有兴趣，当然可以培养他，但不应该把其他基本课程统统放掉，因为不论进入什么领域，基本的知识还是要有，它是学习新知识的鹰架。研究发现，新知识必须和旧知识挂上钩，才储存得久。

即使像专长是做面包的吴宝春，他要成为世界级大师，还是去学了很多提升品味涵养的知识。钢琴大师也绝不只是会弹琴而已，照谱弹琴只要机器就能做到，大师如何诠释一个作品，则需要深厚的人文素养。我们要培养的是大师而不是工匠，孩子需要广泛阅读、涉猎才能提升自

己的境界，因此他需要听说读写这些基本功。

天分扼杀不掉，但放弃基本知识会使孩子的兴趣（天分）无法更上一层楼去发挥，因为才艺到最后一定需要品德的内涵加持，才能发光发亮。当技术到了一个程度要升华时，一定要同时触动修炼者和欣赏者内在的核心价值，而所谓的品味，其实就是深厚的人文知识、美的修养和由内而外的仪态风度。艺术必须能提高一个人的精神涵养，如果做不到这一点，就纯粹是感官上的东西，会使人衰弱下去，使人道德败坏。

真正的艺术家是有涵养的人，他们多是饱经历练，见过大风大浪，从世事的瞬间变动中得悟心绪的定性，要修炼到这样的地步，才可能创造出好作品。艺术是心灵的自我极限追求，不是只在意这幅画卖了多少钱，如果没有内在美做基础，所有的优雅举止和精湛艺术都不能使人的精神得以升华。最近有位艺术大师的画作在香港展览，被清洁工误当垃圾丢掉了，大家在听到这个消息时，第一个反应都是，“啊！十几亿的钱飞掉了”，而不是说，“啊！这个作品不能再有了”。铜臭的社会将造就出追求卖价的老师和家长，这却不是艺术教育的真谛。

读书和兴趣可以相辅相成，而非彼此抵触

所以，在孩子小的时候，不可以因为他的兴趣而放掉基本知识，因为基本知识是做人的基本道理，再好的天赋理由，都不能作为不学习阅读、不会简单算术、没有普通常识的借口。但有了基本知识之后，孩子当然可以去追求他的兴趣专业，这两者是相辅相成而不是彼此抵触的。我们反而会看到，因为孩子想多一点时间去练琴、去画画，他会很快做好功课，把时间省下来做他喜欢的事。

就像Bubu老师提到的，如果孩子喜欢手工艺，就可以请他赶快做完

功课，好去做他喜欢的手工艺，以兴趣为动机，促使他先履行自己的责任，因为纪律还是所有学习的根本，是第一优先。真正的兴趣是扼杀不掉的，父母不必担心，只要父母态度正确，读书和兴趣两者可以俱得，马友友就是个好例子。

老师多与父母分享新知，能让教育更同步

在台湾，很多人离开学校后就不再碰书本了，所以外界的知识虽然进步很快，但对这种家长来说，他的观念还停留在自己做学生时的那一套。而教育部规定老师每年必须去上若干小时的课程接收新知，所以老师的新知识比一般父母多，若能利用联络簿分享，或影印一些新观念给父母，对孩子的教育会很有帮助。

在日新月异、知识爆炸的现代，老师除了教育学生，其实还需要教育父母，因为老师和父母就像车子的两个轮子，若是各走各的方向，车子就无法前进了。同时，老师若能先把正确的观念灌输给父母，父母也就不会去听信补习班或一些三姑六婆的谣言，让孩子去做大脑开发、间脑开发了。我们的心像块肥沃的田地，野草先长出来，稻子就长不出来了。看起来教育父母好像增加了老师的负担，其实这会使老师的教学更轻松、效果更好，收到事半功倍之效。

孩子的阅读，也需要做好时间管理

只要孩子想阅读，就应该随时随地满足他吗？

Bubu老师

当阅读活动与生活作息冲突，或孩子另有责任该完成但不肯离开书本，父母要理直气平地给予诚恳的提醒，让孩子理解：不能把喜欢阅读当成任意行事的通行证，我们都要学习在适当的时间做适当的事，孩子才不会觉得不能随心所欲是一种遗憾。

洪兰老师

阅读是好事，但责任和纪律优先，不可以因为做好事就不守规矩。父母应该让孩子知道，不是喜欢的、好的事情都可以无止境地做，要顾虑到别人的感觉，也要看自己有没有尽到本分。

孩子若是真心喜欢阅读，不会因为被中断了而不读，他反而会更快把该做的事做好，迫不及待回来再读完。

请问洪兰老师

洪兰老师这十几年来不遗余力地推广阅读，又对教养抱持全面性的关怀，所以我整理了一些家长经常提到的阅读问题，相信您是最好的解惑者。

天下的父母都愿意把最好的东西以最正确的方法送给孩子，所以当阅读的好处深受推崇时，父母有时会因为阅读活动与生活作息冲突，或孩子另有责任该完成但不肯离开书本，而感到困扰。他们一方面知道阅

读的习惯难以培养，所以害怕拒绝孩子的任何阅读要求，另一方面却不确定埋首书堆是否就等同于培养阅读习惯。

有些父母跟我说，当孩子反过头来理直气壮地问道：“你不是说阅读最好，喜欢阅读的孩子不会变坏，那为什么我想把一本书看完的时候，你却不准？”这时，同意阅读很重要的父母竟哑口无言了，他们不敢要求孩子中断在不适当时间或不适当场合里的阅读。

我自己也遇到过几次类似的经验，我的处理方法都很直接，不知道洪兰老师是否同意，希望借着您的指导，提供给父母一些建议，适当地处理孩子痴迷于阅读的情况，探讨父母要如何理直气平地保有孩子的阅读兴趣，并使他们了解：该放下书的时候不能懊恼生气。

在适当的时候做适当的事，也是很重要的教育

我的工作室二楼有一侧很大的书墙，从挑空的课室抬头就会看到书架，但上楼去书房的楼梯却隐藏在两片门之后，因此对孩子来说，这个空间便有些不得其门而入的神秘感。有一天，有个小女孩在上课的时候，一直不能专心做事，她跟我说她是“书虫”，来上课并不是为了学烹饪，而是要来看书，问我能不能不上这堂课，让她待在书房里。

虽然，这对我来说没有任何不方便，但我并未答应孩子的要求。我认为，成人有责任教导孩子一个重要的观念：在参与任何活动之前，清楚自己是为何而来，来了之后就要全心参与，这与她有多喜欢阅读或是不是一只书虫无关。这个小朋友被我拒绝后很不开心，最后她也不愿意上课，说自己病了，宁愿趴在桌上不肯做事。之后，她又一次要求我让她躺在书房看书，说这样她的病很快就会好起来了，我还是没有答应，而以对待病人的方式来照顾她。

我想让这个孩子了解，不要把喜欢阅读当作任意行事的通行证，我们都要学习在适当的时间做适当的事。洪兰老师同意这个想法吗，您会建议家长如何处理类似的问题？

不能让孩子以“喜欢阅读”，任性规避应尽的责任

另有一次是我在“93巷人文空间”办活动，有一位八年级的小朋友先前来争取要在当天担任我的助理，我很高兴，也分配了她应该负责的工作。活动前，她为了一件小事跟妹妹闹起别扭，接着就从背包中拿出一本书，坐在墙角边读了起来。

当时，有许多预定由她负责的工作正等着完成，所以我去请了她两次，要她放下书本，赶快归位完成助手的任务，但这个娇生惯养的孩子却置之不理，继续埋首于书本。我决定不再去叫她了，把工作重新分派给其他的小朋友，活动进行的几个小时里，这孩子就托着一本书，看似潇洒地独坐墙角中，旁观我们的活动。

隔天，我很严肃地跟她的母亲讨论这件事，希望她能让我跟孩子单独谈谈。我想跟孩子说，她当天的态度是很不负责任的，带给旁人很多麻烦，这样下一次她才不会因为任性，再犯同样的错误。但是，这位母亲却护卫孩子当天的表现，她觉得这与责任感无关，孩子只是因为太喜欢阅读，在参与活动前又刚好拿到这本新书，急于想知道故事的结局。洪兰老师同意这位母亲的看法吗？如果是您，会如何说服这位母亲用更正确的方式来引导孩子的阅读？

这两个问题使我想起阿尔维托·曼古埃尔（Alberto Manguel）在他所写的《阅读地图》（*A History of Reading*）中提过的一个小故事。他说十六岁时曾在一家书店找到课后的工作，老板让他去清理存书的灰尘，

认为这个方法可以帮助他迅速地弄清楚有哪些库存书，以及它们在书架上的位置。但书对作者来说是充满诱惑的，他不仅常常忘了清尘的工作，还曾经把书藏在口袋中带回家。在几段陈述自己对于阅读、藏书的心情之后，曼古埃尔说：“有一两次，莉莉·列巴赫小姐见到我沉迷于一本新到之书，只告诉我继续把工作做好，这本书就留着带回家，利用自己的时间看。”我觉得这个故事很好，如果有诚恳的长辈给予提醒，孩子才不会觉得某一刻需要放下书、不能随心所欲去阅读是一种遗憾。

给Bubu的回应

先把该做的事做掉，更能全心全意享受好书

纪律是教养中最重要的一环，没有纪律的孩子不能好好学习；阅读是好事，但是纪律优先，不可以因为做好事就不守规矩。我们家的孩子以前常有这样的经验，书看到一半，就要去赶校车了，或是要去做些预先设定要做的事，这时我母亲都会说：“书没有脚，它不会跑掉，你回来的时候，它还会在那里，你再继续看就是了。”而我父亲会说：“你先把要做的事做掉，就可以全心全意享受你的好书。”他们都鼓励我们阅读，但也都强调责任和纪律的重要性。

我们小时候要喂鸡，鸡饿了会咯咯叫，母亲规定只要喂鸡时间到了，不论正在做什么事，一定要先把鸡喂饱。她常说“己所不欲，勿施于人”，要我们想象肚子饿了，而母亲不开饭的情形。所以在Bubu老师所举的例子里，当孩子顶嘴时，父母要马上反驳他：“不是喜欢的、好的事情都可以无止境地做，要顾虑到别人的感觉，也要看自己有没有尽到本分。”

孩子若是真心喜欢阅读，不会因为中断了而不读，他反而会更快把

事情做好，迫不及待回来读完。Bubu老师的做法非常正确，既然来上课就要好好上课，不能用“书虫”做借口不上课；若是一个人有借口不上课，其他人会马上有样学样，找出其他的理由也不上课，教室的秩序就无法维持了。英文有一句话：“The end does not justify the means.”（结果不能把手段正当化。）喜爱阅读不能成为拒绝其他行为的借口。

纵容孩子不履行承诺，是爱之反而害之

另外一个小朋友也犯了很严重的错误，已经答应的事，再不甘愿都要做到，因为这是承诺，承诺就是诚信，是责任的一种。做医生的可以说“我今天心情不好，不替病人开刀”吗？或是做老师的可以说“我今天心情不好，不来上课”吗？这孩子的行为已经逾越了一般人可以容忍的程度，需要好好地教导了。尤其当别人在做而她捧着书在旁不做时，这是很没有团队精神的表现，在二十一世纪这么讲究团队合作的时代，这种态度也会让她以后事业的发展吃大亏。

父母一定要分清楚，“任性”不是“个性”，孩子的这种行为是父母娇纵的结果，是爱之反而害之，因为进入社会后，没有人会容忍这种态度。父母一定要教孩子以责任优先，没有人喜欢不负责任的人，当你接下这份工作时，你就给了对方你会尽责的保证，不好好做就是失信，是食言而肥。一个没有诚信的人是交不到朋友的，人生的路很长，孩子一定要有志同道合的好朋友，人生才会过得愉快，事业才会成功，而这必须从小培养。

阅读的时数和本数，并不完全等于知识的累积

在数量之外，如何进一步提升孩子的阅读质量？

Bubu老师

多数父母都希望孩子能爱上阅读，我们却很少讨论“阅读教育”也是需要身教的。

阅读是最不受体力限制而能深化关系的活动，透过阅读，亲子的确可以当永远的好朋友。

父母不应该只热情于在孩子童年时当一个阅读的陪伴者，而应努力于书中，一路走出日渐深刻的亲子情感。

洪兰老师

阅读的成效不能用读了几本来计算，它就像一个人的心智，不是量的问题，而是质的问题。

阅读也不是要记得每一本书巨细靡遗的内容，而是看完后，它能增加你对某件事的了解，或使你反思过去的行为是否恰当。你必须消化它的内容，使新知与你的旧知连接起来，这份知识才是你的。

请问洪兰老师

父母确切的辅导，才能真正造就孩子的阅读质量

除了上一篇所提到孩子的阅读态度，父母也经常提到有关读物的内容与方向上的问题。他们担心孩子读的东西没有用，或者说，比没有用更让人担心的是，孩子沉迷于不良读物。

我读过马克·吐温说的一句话："识字不读好书，等于白识字。"洪兰老师能否从这个观念出发，为我们分析阅读质量与心智成长的关系？

这几年台湾在学校或小区都大力推广阅读，但我也看到这些活动有时非常形式化，比如说，鼓励孩子多读书，每读一本就给贴纸作为鼓励，累积足够的张数又可换礼物等方法。有些家长为了帮孩子"冲量"，竟帮忙把内容简化成书摘，说给孩子听，骄傲于他们在多少时间内就能读完一百本。

我认为父母这样做，很可能是不了解阅读一本书并不是收集故事或知识，他们的帮助不但对孩子的阅读无益，还示范了如何虚报学习成果。洪兰老师是否能针对这一点提供建议，帮助父母建立正确的阅读辅导态度？

关于阅读内容的问题，家长提到最多的状况则如以下四种：

〇孩子很喜欢看课外书，却对语文课学习兴趣缺缺

我的孩子看起来很喜欢阅读，但他的语文却总是考得很差。孩子说，这是因为他不喜欢死背课本里的东西，但我感觉他其实有点偷懒，也因为社会总在讨论我们的考试有多么呆板无用，所以他找到一个很好的理由来当借口。他喜欢看书，但不肯花时间去做费力的事。我虽然同意课本没有课外书好看，但并不同意孩子把这两件事比在一起，因为他还是得上学，把自己的成绩管好以示负责。我该怎么样才能辩赢我的孩子？怎么样才能让他了解两者都很重要？

〇初中的孩子还是只爱看漫画，没有耐性读文字书

我的孩子很喜欢叫我带他去书局，可是我看他每次都是直接走到漫画类的书架去。我觉得孩子已经上初中了，应该也要读一点其他的书，但是他只要看到文字多一点的书就没有耐心，这是从小看太多漫画造成的影响吗？但是当年那些漫画都是我自己为他筛选过的，觉得内容很好，为什么长大了之后，孩子自己选的漫画反而越来越没有内容呢？

〇孩子沉迷于言情小说，并以阅读为由拒绝做家事

我的孩子很沉迷于书本，并以此来拒绝做家事，但我隐约觉得他看的书并没有太好，都是很类似的言情小说，一本接一本。但我不敢说，怕说了，他以后不再看书怎么办？

〇孩子只爱看金庸的武侠小说

我的孩子只爱看金庸的小说，这样有没有问题？我听过很多人告诉我，如果小学能读金庸表示他的中文程度很好，但我就是觉得不够安心。

阅读教育并非只是要求孩子，父母也该示范与身教

我相信多数父母都同意阅读非常重要，也希望孩子能爱上阅读，但我们却很少提到“阅读质量”，也很少讨论“阅读教育”与其他教育一样，是需要身教的。有一次我从孩子口中听到一段可称为笑话的对谈，那天有很深刻的反省。

有两个中年级孩子看到我的书架后，一个对另一个说：“还好这不是我家。”她停了一下，又对友伴说，“如果是我家，这么多书，我一定

要读死了。”孩子的童言童语使我推敲出，一般父母买了书大概都是要孩子读的，因此小朋友才没有想到，一个家庭的书会分属于不同成员。

或许，现在也有很多父母自己看轻便的、提供大量信息的杂志，却希望自己的孩子能养成有深度的、累积知识的阅读，在这种身教的影响之下，洪兰老师认为阅读教育会顺利发展吗？这是不是就像自己在电视机前看连续剧，却希望孩子在书房好好读书一样困难？

两代可以是朋友，在阅读一事上也能有快乐的体会

从我有记忆的童年开始，我们不管搬到哪里，家中总有一个小小的书房，但书房中放的多数是父母的书籍。我的父母并不常为孩子购买读物，但因为他们在忙碌的生活中也总会拨空看书，所以我对于阅读活动的奇妙感受，是从父母身上直接得到的影响，而不是从他们交付给我的读书责任中探讨出来的乐趣。

小时候，我把自己有限的几本书都看熟之后，只好读爸爸的专业期刊。虽然那些有关化学或食品营养的研究，对当时年幼的我来说很深奥，但在缺乏读物的环境之下，我也慢慢看出一些乐趣来，就好像啃一片本来以为没有味道的硬饼干，却慢慢嚼出滋味而觉得好吃了。之后即使进入一份完全没有故事性的读本当中，我也能静静地享受阅读，而阅读使我不怕独处。

当大家谈论着亲子应该如何增进了解、如何成为好朋友时，我最推荐透过阅读达到这种境界。阅读是最不受体力限制而能深化关系的活动，透过阅读，亲子的确可以当永远的好朋友。我如今与八十几岁的父母还能交换许多生活的感触，其中最大的原因，或许是阅读所建的功劳。

现在，我觉得安慰的是，我的孩子们回家时也经常跟我借书、谈书。她们在读到一本好书之后，也会介绍给我，并对我说："妈妈，你一定会喜欢这本书！"当我听到这句话当中的肯定时，我觉得孩子不只是了解自己，也了解我，我们的朋友关系是确定的。

所以，我觉得亲子阅读的好处，应该先被提升到成年子女与父母良好的亲子关系上来推广，才能引发更年轻的一代看到其中的好处。父母不应该只热情于在孩子童年时当一个阅读的陪伴者，而应努力于书中，一路走出日渐深刻的亲子情感。

如果父母不想以后只能跟孩子一起进行消费，如看电影、上餐厅、逛街购物、旅行这类活动，在必要时也能一起探讨严肃的议题，那么从小养成一起阅读、进行讨论的习惯，应该是最好的方法。洪兰老师是否也能谈一下这方面的心得？

给Bubu的回应

从有趣的方向引导，让孩子看到课本枯燥外的另一面

人一生没有十全十美，所以常要做一些不喜欢但是不得不做的事，这种不喜欢但非做不可的事叫"责任"。人必须先尽了责任，才可以享受权利，也是先尽了义务，才可以享受自由。孩子经常说课本没趣不想读，这不可以，因为读书是做学生的本分，是他责任的一部分，所以他必须耐烦地把它读下去。若是不喜欢就不必做，天下就大乱了。

但是，父母可以想办法去引导孩子，使他看到课本枯燥外的另一面，例如找出语文有趣的地方，利用猜谜、讲故事，把他领进语文欣赏之门（我在本书另一篇文章提到过，中文构字其实非常有趣）。最主要

是孩子的态度要正确，天下事有甘也有苦，不可能都是甘，苦尽了，甘就来了。

人生的快乐不在于做你喜欢做的事，而在于喜欢你不得不做的事。孩子的竞争力其实包括学习力、耐挫力和毅力，而后面支撑的钢骨叫“纪律”。这一点需要在孩子成长的过程中耳提面命地再三嘱咐。不然人都有比较之心，曾经有个小学六年级的学生说他看不起他爸爸，因为他爸爸赚的钱不及同学的爸爸多。当我问他：“有没有想过他是为了你，不得不每天进入地下隧道去修电线？”孩子的态度就改变了。他看到爸爸为了养他，不得不去做他不喜欢的事，而且一做十年，所以他从此不一样了。负责是很重要的人格特质，它是可以培养的。

好书才会对孩子有益，让他们获得正向的模仿学习

关于初中生看漫画的问题，这个年纪的孩子绝对不适合再看漫画了，他必须要读有文字的书，表达能力才会精进。所以，到了这个阶段还不能读文字书，已经有点太晚了，父母必须赶快补救。漫画里的文字量不够，它通常是四格或八格，把一个故事表达出来而已；就算是好的漫画书，也只代表其中的故事意念是正确的，跟训练阅读没有关系，因为文字量实在太少了。

言情小说的问题则是看了会上瘾，因为它触动的是孩子心中还未曾经验的感情部分（所谓的“情窦初开”）。父母要小心，这会使孩子对异性有不正常的憧憬，造就出孩子心中的白马王子，而这份憧憬是很大的吸引力。言情小说都是虚构的罗曼蒂克故事，现实中很少有白马王子像书中描述得那样年轻、英俊、潇洒，不要工作而有花不完的钱，反而会使孩子将来在真实人生的情境中感受到明显落差。言情小说是一种不健康的阅读，读完了没有获得什么新知，只是浪费了时间和眼力。

至于孩子爱看金庸有没有问题？我觉得没有，金庸文笔很好，用历史的架构来写武侠很吸引人，看得懂金庸小说的孩子，语文底子是不错的，不知父母的不安心是指什么？我的孩子就是从《书剑恩仇录》开始喜欢上中文的。

好书才会对孩子有益，父母在一开始时，必须替孩子筛选有益的优良读物，因为模仿是天性，每个孩子或多或少都会受到书中人物的影响，从而模仿这个角色。尤其最近有实验发现，大学生在看完一本令他感动的小说后，他的大脑中跟情绪、记忆、动作有关的部位都比较活化，而且在看完书之后五天还会继续活化。这个实验结果让我们看到了“感同身受”和“同理心”的大脑机制，所以，挑好书给孩子看是很重要的。

阅读的效应不是立竿见影，而是长久的内化影响

父母如果能在孩子看完书之后，再跟他讨论一下书中的隐喻，把你的观点讲给他听，这本书对孩子的影响力就更大了。作家黄春明说，他能“改邪归正”是因为在念师专时，有位老师送了他一本俄国作家契诃夫（A. Chekhov）的小说，看完这本书之后，他的人生观整个改了过来。很巧的是，之前那个实验给大学生看的也正好是契诃夫的小说《带小狗的女士》（*The Lady with The Dog*）。这本小说是一八九九年出版的，但一本好的小说不会被时间的无情浪潮所淘汰，因为人性千百年来都没有变，还是一样的。

阅读的成效不能用读了几本来计算，它就像一个人的心智，不是量的问题，而是质的问题。台湾目前的过度量化已破坏了教育的本质，读书的目的是变化气质，所谓“腹有诗书气自华”，读了书，谈吐、风度会不一样。父母若不确定自己带领孩子阅读的方法对不对，只要观察一

下，孩子在经过了一个暑假的阅读后，谈吐有没有忽然变得不同，便可以知道他的书有没有读进去。

阅读的效应不是立竿见影，而是长久深远的，一本书读进去之后，要经过反复的思考、咀嚼，经由内化才会把效果显现出来，而一旦读进去了，它对孩子的影响也会一直持续下去。我们都有这样的经验，读过一本好的小说会在心中长久不忘，无聊时，或情境相同时，拿出来回味一番，还是非常快乐，有这种经验的孩子是幸福的。

阅读是主动的学习，可以借此拓宽视野、反思自我

其实，阅读是强迫不来的，不喜欢看的书，即使看完也没有印象，我们不是常看到孩子书本一合上，不要说内容，连这本书叫什么名字都说不出来吗？因为孩子把阅读看成是苦差事，所以BuBu老师例子中提到的学生才会开那个玩笑，说看那么多会死。这种孩子很可怜，他们无法领会人类最大的乐趣。

美容院或候诊室经常放些所谓的轻便杂志，让人消磨等候的时间，轻便杂志严格说来不是阅读，因为没有什么内容，除了名人的八卦或美容减肥秘诀之外，没有什么值得记入脑海、可以增加见闻的东西。所以我平常宁可闭目养神，也不愿浪费眼力去看不需要知道的他人隐私。

常有人问：你家那么多书，你怎么记得？我很惊讶，阅读并不是要记得每一本书巨细靡遗的内容，而是看完后，它能增加你对某件事的了解，拓广你的视野，或能使你反思过去的行为是否恰当。你必须消化它的内容，使新知与你的旧知连接起来，这份知识才是你的。曾有人搬新家时，去书店搜购烫金书皮的大部头作品放在书架中，使自己看起来很有学问，这其实就像搜集了很多的叶片想要堆出一棵树，是不可能成功

的，因为其中缺少了核心的阅读行为。

一九三五年，林语堂先生说："天下没有哪一本书是每个人必须要读的。"没有非读之书，也没有不可读之书。他建议每个学生出一百元去买书，全校合起来就可以买很多书，书买来了也不必放到图书馆上架，而是堆在一个房间中，只要每个人去这房间看书的时间，跟他上课的时间一样多，四年后保证学到的东西会比在课堂上受教来得多。我很赞同这句话，因为阅读是主动学习，而上课听讲对大部分学生来说是被动的历程，我们看到研究所中最有潜力的好学生，并不是考进来分数最高的，而是最有阅读习惯的，就是一证。

从小帮孩子养成阅读的习惯，是父母给孩子最好的礼物。我的孩子也像Bubu老师的孩子一样，会跟我分享好书，他在美国看到了新书，都会买电子版，让我隔着太平洋一起看。我们讨论书中内容的时刻，是少数我觉得非常愉快的时光，因为那是心智的交流，流露着亲密的亲子感情。

背诵，是为了拥有“携带于心”的方便性

如何区别“死记”和“背诵”在学习中的意义？

Bubu老师

父母不要对一件事情采用极端、单一的看法，我观察孩子们并不讨厌背诵，但如果经常听大人说：“背书有什么用？”

他们的确会因此对所有需要记忆的功夫都产生反感。

如果为了拥有携带于心的方便性和对于文本的所有权，那么“背诵”即使经过一些辛苦，也很有意义吧！

洪兰老师

基础的知识要记在脑海里，因为这样提取最快，既可触类旁通、举一反三，衍生出新的知识，也能用来验证网络上各种新知的真伪。

背诵不等于死记，两者的差别在于有没有理解，先了解这项知识的基本脉络与架构，逻辑和条理一分明，意义就出现，也就容易记忆了。

请问洪兰老师

学习中的背诵工夫，经常被浅释或曲解

黄春明先生曾经为洪兰老师的书《理尚往来》写了一篇《举例与比喻》的推荐序，其中一段提到老师行文说理的特色是，几乎篇篇都有举

例与比喻来印证文章中的道理和看法，并说这些例子一方面是从生活中信手拈来，另一方面则是从习惯阅读的书海中捞出。我多次聆听老师演讲，并有几次与老师同台对谈，深切感受到黄春明先生用“信手”与“打捞”来描述老师是如何地生动。如果不是博于学、强于记，如何能引证立就，这不只说明您脑中知识藏量之丰，也可以推想老师在求学阶段一定用功甚勤。

但因为您经常在演讲中特别强调“死记没有用”，所以家长开始对于“要不要记”“背书到底有没有用”产生更多怀疑。每在演讲中说到“死记”，您总会以无法想象的速度，念出一段童年或求学期间熟记的年表、数据或古文，然后告诉大家：“背这些要做什么呢？”于是，有些家长没有深思或连结您的前后话语，就只简单地截取其中的一句或一义，片面做下结论说：“背书是没有用的。”而这种反对背诵的主张，却与学校教师的某些要求彼此冲突。

更不好的是，许多家长因此相信，所有的学习都可以“轻松愉快”就“牢记在心”。父母因为担心孩子受苦与枉费心力，开始寻找各种快捷方式，提供学习方法与教材的市场更大加利用天下父母疼爱子女的心情，不断推出更诱人的轻松学习之道，这些状况开始交错产生了对孩子非常不利的影响。

我们在学习任何知识的时候，有些东西自然就能够轻松记下，但也有很多是虽然很欢喜、有心得，也无法一次就存于记忆，必须反复再三、刻意留存，这样算是“死记”吗？这种功夫不值得下吗？洪兰老师曾在十年前翻译《记忆的秘密》（*Committed to Memory*）这本书，相信您一定能帮助大家走出有关记忆的迷思，并说明“背诵”与“死记”的区别及“背诵”和“学习”之间的关系。

孩子并不讨厌背诵，但需要适当的引导与练习

成人的主张对孩子有很大的影响，所以我建议父母不要对一件事情采用极端、单一的看法。我观察孩子并不讨厌背诵，但如果常听大人说："背书有什么用？"他们的确会因此而对所有需要记忆的功夫都产生反感。

今年四月，我教孩子们做润饼，除了跟他们解释"清明"与"寒食"的不同之外，也介绍了几首诗。孩子们一听说做润饼还要读诗，有几个立刻就瘫在桌上，很苦恼地问："要不要背？"更有几个开始嘀咕说："我最讨厌背书了！"等我宣布没有"规定"要背，但喜欢的人可以把它记下来，孩子们都开心了。

我对这些反应总有些担心，因为很明显地看到孩子对学习的想法还是停留在负担的层面，他们的关心只是：一份功课要写多少次、一首诗要不要背起来、测验卷要写几张？

那天，我先跟孩子们讲重耳与介子推的故事，介绍润饼的由来之后，再为他们讲解要读的诗。我试了一个新的方法，不让他们先看诗文，而要他们拿起纸笔，我每讲完一句的意思之后，请他们以自己的了解把那一句的用字写出来。除了知道读音，还得了解意思，才能填出正确的字，比如说"尽丹心"可能写成"进丹心"，这就逼他们得要真正动脑筋，不懂的要提问。

这个练习很有用，因为故事很鲜明，诗句也没有用典，对五、六年级的孩子来说，已有的文字能力都足以应付其中所需要的推敲。等孩子们吸收了讲解，经由提问填出诗文后，我再带他们完整地朗诵两次，我发现几乎所有的孩子都在不知不觉中已经会背这首诗了。他们也觉得很

高兴，不是头脑放空地以高声朗读来背诗——

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。
柳下做鬼终不见，强以伴君作谏臣。
倘若主公心有我，忆我之时常自省。
臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

我曾听到有人把“背诵”解释成“携带于心”与“对文本的所有权”，觉得很迷人。以下这段文字，是我在几年前读书时记下的笔记：

> 十五世纪期间，虽然的确有学者是在自己的私人房间工作，但财力较差的读者却受到鼓励，可以去学校和清真寺的图书馆。这些地方的书籍是用来给那些买不起的人看的；他们可以在此抄写下想要的作品，供自己使用，不管是背熟内文或者闲暇时学习。十三世纪的学者贾马虽然建议学生有能力时最好就买书，但却认为最重要的是这些书要“携带于心”，而不是只摆在架上保存就好。
>
> 根据贾马的说法，记忆近似建筑艺术，因为借由不断练习，读者得以按自我品味建立私人豪宅，装潢以各种珍宝，深刻又笃定地宣告自己对所选文本的拥有权。

如果为了拥有对于文本的所有权与携带于心的方便性，那么“背诵”即使经过一些辛苦，也很有意义吧！想请问洪兰老师，父母如果浅释或曲解了“背诵”的意义，对于孩子的学习会有什么样的影响？

给Bubu的回应

基础的知识要记进大脑中，衍生的学问再上网去查询

背诵不等于死记，两者的差别在于有没有理解。许多常用的电话号码会自动跳出，记起来毫不费力，其实这是因为常常使用会造成神经回路的连接，连得紧了，起个头，就像提串粽子似的整个冒出来。记忆是获取知识的基石，死记的东西若是常常使用，最后也会很流利，虽然仍不知其意义。

精通一门学问后，才能触类旁通、举一反三，所以基础的东西要记在脑海里，但它所衍生出来的学问则可以上网去查，凡是网络上查得到的就不必背，把时间空下来去学更有意义的东西。在没有网络之前，几乎所有东西都要记在脑海里，所以教育很重视记忆；现在有了网络，人脑的资源应该释放出来，去处理其他更重要的东西。

为什么到了电脑世纪，学校还是要求孩子背诵呢？因为记进大脑中的知识提取最快，而且这些基本知识可用来验证网络上那些新知的真伪，这也是为什么信息越发达，普通常识越重要。

把好的文章记在心里，对写作和人生都有帮助

背诵的好处大概在作文时最能感受到，想要引用成语、名人的话时，不必停下来找，写文章可以一气呵成。所以杜甫说："读书破万卷，下笔如有神。"在我小时候，语文课并不教文法，我到现在对于抒情文、叙事文或是什么句法、词类，还是搞不清楚，但是我可以知道这篇文章好不好，值不值得把它背下来。因为我们小时候没有电视、电玩，唯一的消遣就是看小说，很多不喜欢小说的父母则会要求孩子背《古文观止》，因为里头收录的都是千锤百炼、经过时间汰选后才留下来的好文章。读久了，潜移默化，就能逐渐了解作文起承转合、前后呼

应的道理。这种理解是内隐的知识，我说不出来好在哪里，但是知道好坏的差别。

背一篇好文章其实没有那么痛苦，当我们很喜欢一篇文章时，我们会反复地读它，会在心中吟诵，会自动把它背下来。把好的文章记在心里，不仅对写作文很有帮助，在人生碰到挫折时也是很好的指点，因为太阳底下没有新鲜事，发生在你身上的事，不同时间、不同地点、不同名字，都发生过，你可以利用前人的智慧来解决手边的问题。所以孔子说："不知史，绝其智。"但是你若没有把这些话放在心中，又要怎么去利用它呢？

以逻辑性和意义做辅具，记忆会更容易

看到好的文章，我会想把它背下来，我不喜欢背的是没有意义的年代或文告。以前历史几乎都是考填空题，填人名和年代，一开始实在很辛苦，后来发现只要多看野史或演义，人名的熟悉度增加了，事情发生的先后顺序知道了，抓住一个"锚点"（anchoring point），就可以把很多事件串连起来，历史就不会无聊，也不会张冠李戴，发生张飞打岳飞、关公战秦琼的错误了。

从实验看来，记忆的本质就是一个熟悉度，熟悉东西的神经回路是大条的，临界点是低的，它容易被激发，也容易在既有的基石上添加新的东西。所谓的相似性会引发联想（Similarity breeds connection.），记忆会把相似的东西归类在一起，当我们看到它们的相关事物时，就能触类旁通衍生出新的知识。因此九九表要背，二十六个字母要背，因为它是基石，叫基本功。

死背是不懂意思、没有逻辑、没有脉络，大脑里没有现成的架构（schema）可以去放置这项知识，只好一句一句背下来。这时的记忆历程是痛苦的，因为它没有辅具（理解所带来的意义度），只能靠一而再、再而三地活化同一回路来强化记忆。我们经常忽略意义度的重要性，以前很多老师不先讲解意思就叫学生背，常说“背熟了就懂了”。没错，背熟了总有一天意义会出来，但是在未懂之前的记忆过程却是痛苦的。

任何一门学问，只要懂了，都不难记

二十世纪七十年代，认知心理学家做了许多记忆实验来改进老师的教学方法，其中一个是先说明今天上课的主题和大纲，再讲细节，这样的效果最好。因为主题和大纲提供了一个放置细节信息的架构，逻辑和条理一分明，意义度就出现、就容易记了。会教和不会教的老师最大的差别，就在于他能否把难懂内容的意义解释给学生听，用意义度来帮助记忆。

在美国念书时，我的第一个室友是念文学的，他教我英文基本构字的原则和字根，让我即使看到生字也能大略猜出它的意思，这大大增加了我对阅读英文小说的兴趣，提升了我的英文程度。

很多人也觉得背法条很痛苦，我却不觉得，因为我父亲是法律系教授，他把每则法条背后的立法精神讲给我听，从推理去着手，法条有了意义，就不难记了。父亲说，法条不需背，有六法全书可查，要背的是宪法，因为这个根本大法是母法，是所有衍生法的立法精神。

任何一门学问，只要懂了，都不难记。Bubu老师之前曾提到，梁实

秋去美国留学后不再害怕数学，就是一个好的例子。梁实秋先生一再强调学习是纪律，因为刚开始时，打根基需要纪律，根基稳了，高楼大厦自然平地起，成果才会辉煌。


蔡颖卿 — 著
教养在生活的细节里
好好生活，好好工作
写给孩子的
工作日记
北京时代华文书局

教养在生活的细节里

写给孩子的工作日记

蔡颖卿　翁乐旂　著

北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记 / 蔡颖卿，翁乐旂著．—北京：北京时代华文书局，2018.2

ISBN 978-7-5699-2048-2

Ⅰ．①教…　Ⅱ．①蔡…②翁…　Ⅲ．①家庭教育　Ⅳ．①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第314956号

北京市版权局著作权合同登记号　图字：01-2017-7654

©蔡颖卿

原著作名：《写给孩子的工作日记》　原出版社：时报文化出版公司

中文简体版透过成都天鸢文化传播有限公司代理，经由时报文化出版公司独家授权，限在大陆地区发行。

非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记

JIAOYANG ZAI SHENGHUO DE XIJIE LI：XIE GEI HAIZI DE GONGZUO RIJI

著　　者｜蔡颖卿　翁乐旂

出版人丨王训海

选题策划丨陈丽杰

责任编辑丨陈丽杰　顾德曼

装帧设计丨孙丽莉

责任印制丨刘银　范玉洁

团购电话丨010-64269013

出版发行丨北京时代华文书局　http://www.bjsdsj.com.cn
北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮　　编：100011　电话：010-64267955　64267677

印　　刷丨北京京都六环印刷厂　电话：010-89591957

开　　本丨880mm×1230mm　1/32

印　　张丨8

字　　数丨190千字

版　　次丨2018年3月第1版

印　　次丨2018年3月第1次印刷

书　　号丨ISBN 978-7-5699-2048-2

版权所有，侵权必究

目　录

推荐序 把教养放在生活的第一顺位

自序 好好生活，好好工作是生命热情

扎下责任的深根——和孩子们谈工作

整天做梦，整天工作

改变

爱自己的工作

香水生活观

培养自己的行星性格

隔代同声谈工作

Pose

开始难，结束更难

一张请款单

人生的计算

人生中的利与益

让信心在实作中奠基

先分配时间，再安排工作

了解工作的优先级——给庭宜的一封信

要快就要慢

把眼光停在最后一瞥

等孩子一下

做与错

重创五分钟的价值

学习是失败重来的经验

学会与做完

决定
工作服的意义
下班了就要走
领头的人
工作中用对的、好的语言沟通
符合别人的期望
在工作中当别人的好朋友
抗拒
让歧见停在最好的点上
展开独立的翅膀——Abby的工作日记
独立的开始
The Flight out of San Francisco
在混乱里找回重点
Sad Cookies
伤心饼干
Interruption
与限制好好共处
Magic Demystified
解开时间的魔法
Agenda
领导者的挑战
Differently
尝试另一种不同
The Luck of Dedication
努力的运气
Thirty Minutes to an Hour a Day
每天三十分钟至一小时

Lunching with Ben
驾驶自己的小船
What You Said You Would Do
你说过你要做的一切
掌稳梦想的方向——写给年轻工作者
守护年轻的资产
生活、工作与价值
跟你的工作谈恋爱
珍惜生活经验
以行动演出努力
在人生的旅途上，不要分心
工作的三个条件——情绪、智力、体力
自信与能力
你没有看过她在厨房里的样子
挑剔
挣扎
老板情怀的自我训练
掌稳自己的方向
等待
梦的尺寸
永远让人开心的工作好助手
温柔态度包覆下的生活毅力
把距离当成旅程的逐梦者
魄力是果决与坚持的结合
选择生命中真正的想要
后记 与工作建立美好的关系
返回总目录

一個人的工作價值觀，決定了他自己的快樂和幸福；

而他的工作態度與技術，決定了他人的生活品質與安全。

讓我們　以工作為樂，

　　　　從工作中學得感謝，

　　　　並以工作造福他人。

蔡穎卿 2018，1月24日.

推荐序　把教养放在生活的第一顺位

天下没有不可教的孩子，只要有耐心和信心，
把教养孩子放在生活的第一顺位，随时把握机会教导他，
他自然会看到学习和工作的意义，就会自动自发去做了。

“中央大学”认知神经科学研究所所长　洪兰

我觉得自己比别人幸福的地方，是常有机会比别人更早看到未上市的好书。出版社有时会寄书稿来请我推荐或审订，使我有机会先睹为快。我因平时很忙，可以看稿的时间通常是夜深人静之后，如果一看就睡着，那么这本书我就不推荐；如果是越看越有趣，连觉都忘了睡，那么这本书就值得推荐。蔡颖卿的第一本书《妈妈是最初的老师》，我就是一口气看到完，爬起来开两个闹钟，因为怕一个闹不醒，误了明天上班。那本书出版后果然热卖，让我很高兴，颇有“英雄所见略同”的感觉，同时，好东西跟朋友分享时，也是很愉快的。

看蔡颖卿的书是一大享受，我常舍不得一次读完，好像精致的食物不可以一次吃完，要留着慢慢地吃、细细地享受。她的人也如其文，温文儒雅，非常有气质。我常想，如果天下妈妈都能像她一样，我们做老师的就不会被学生气到发出“家有隔宿粮，不做猢狲王”的感叹了。

她在这本书中教父母如何一点一滴地导正孩子的观念，全书没有惊

涛骇浪、危言耸听的句子，但是它就像潺潺的溪水，静静从你身边流过，滋润你的心田，让你茁长。

例如她在自序中说：“说别人的故事，教自己的孩子。”这不就是我母亲教育我们的方法吗？小孩子不爱听大道理，我父亲常用文天祥、左宝贵忠义的事迹来教导我们，我们低头听训，但是人在心不在，反而是帮母亲洗菜时，她讲的别人家孩子的故事，我们最听得进去。母亲从来没有修过什么教育学分，但是她知道故事感化的力量绝对比训话的效果好。所以这本书中的小故事都是教育孩子的好材料。

又如：“在工作中，要当别人的好朋友，不要带着抱怨与不满上工，因为这会影响工作的效果，也不要变成别人倾吐抱怨的对象。”这话非常地正确，英文有一句话说：“不要咬喂你的那一只手。”（Don’t bite a hand that feeds you.）在职场伦理上，是不可以一边拿老板的薪水，一边骂老板的。尤其人真的会让批评变成不自觉的言语习惯，我父亲就不许我们抱怨，他会问：“你有没有先检讨你自己？”他常用福建话说：“漏气不会死，没气才会死。”（在本书中看到吴作栋总理也讲这句话时，觉得好亲切，因为父亲生在新加坡，这句话是当地华人常说的话。）被人批评时不可以先抱怨，要先检讨自己，人的资源有限，如果把时间和精力花去抱怨了，就不会找到改进的方法。

同时，附和别人会使那个人更觉得他的抱怨有理，就会越说越大声，最后变成理直气壮、积非成是。所以父亲说：“在别人抱怨时不可以附和，因为那是火上加油。我们家的孩子不许做这种事，等他讲完后，指出另一种思考的方式，用理性去灭火。”

此外，书中“香水”的故事也很得我心。现在不知有多少人需要这个故事来提醒自己，不要把别人替你做的事当作理所当然（take for

granted）。人的大脑对熟悉的讯息便不再处理，以节省资源，所以会有“入鲍鱼之肆，久闻而不知其臭”的现象。的确，“最先吸引你的香水在你跟她在一起久后就消失，如果你离开一会儿再回来，那股香味就和原先的一样强烈”，这是之所以婚姻会有“七年之痒”的原因。香水闻久了就不香了，反而是别人身上不曾闻过的变得有吸引力了；人在一起久了就忘记对方的好处，常常要等到失去了才会想起。有多少人在拥有时，能够有蔡颖卿的智慧，懂得珍惜当下呢？

另外，颖卿用行星的自转和公转来形容职场的生态，我也觉得非常贴切。理想教育培养出来的学生应该是一颗行星，能自转也能公转；这个必要条件是热情，老师必须有教书的热情，学生必须有学习的热情，教学才会成功，这样的热情也是敬业背后的推力。我小时候必须帮忙做家事，我母亲最不喜欢叫一下动一下的人（即颖卿所谓“拖着走”的人），所以她在叫我们做事之前，会先让我们看到做这件事的意义，例如忘记喂鸡，鸡会饿死或是养得很瘦，下的蛋很少，卖不出去，学费就会无着落。当她让我们看见工作的意义，我们就会自动自发去做了。

天下道理是相通的，任何事要成功都必须先引发动机，先让孩子看到学习的意义，而意义会产生动机，动机就会使他自转和公转。所以她说：“人生的意义不在做你喜欢的事，而是喜欢你所不得不做的事。”我出国时，父亲告诉我：“做你喜欢的事，喜欢你所做的事，人不怕天资愚笨，态度才是成功的第一要件。”一个能自动自发的孩子一定会成功的。

希望这本书能让很多父母知道：天下没有不可教的孩子，只要有耐心和信心，把教养孩子放在生活的第一顺位，随时把握机会教导他，他自然会成长得像颖卿两个女儿那样既懂事又乖巧，自己会上进，不需要父母操心的国家栋梁了。

自序　好好生活，好好工作是生命热情

持续培养孩子的工作能力与工作习惯，是多么重要的长程目标。

蔡颖卿

女儿Abby满二十一岁了，虽然从十八岁起已经自己在美国度过三整年的求学生活，但在妈妈的心里，牵挂是永远不曾放下或剪断过的心情。无论在远距的电话交谈、信件往返或她回家度假的日夜相守中，我们比以前更常谈到工作，并交换彼此的心得。

从她与妹妹小的时候开始，我就不曾把“读书”当成一种特别的活动。它总是被我统称为“工作”。我把做功课的方法与工作习惯相提并论；把整理一个脏乱的厨房用来比喻厘清一门功课困境的要领，希望她们能举一反三，不要当成绩顶呱呱的书呆子。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

我常常想起自己当父母的职责，不只是要让她们吃饱穿暖、精神愉快，远处还有一个真正的目标，才是催促我不懈努力的理由——

母亲不是让你倚赖的人，而是使你无须倚赖的人。

A mother is not a person to lean on，

but a person to make leaning unnecessary.

这句话让我看到，持续培养她们拥有好的工作能力与工作习惯，是多么重要的长程目标！所以，我每在自己的工作中有反省或遇到特别的心情时，就与她们分享。不只在餐桌或闲谈中讨论，也用笔记下当中的省思。

Abby去美国上宾大的三年里，一直是一边读书、一边打工的。第二年起，工作加为两份。她的生活就像早期的台湾留学生，除了课业之外，同时要扛起生活的担子。

有一阵子，我看她工作非常忙碌，忍不住担心起她到底有没有时间好好读书。我在电话中开玩笑地问起：“你不会被当掉吧？”她在电话那头调皮地笑着回答我：“妈咪！我离被当掉还有点远。”我不知道什么样的语言适合用来叮咛一个大三的孩子，所以还是把从小教导她的那句老话搬出来用：“不要忘了你当学生的责任喔！”

过了两个月，大三下学期结束了一段时间，我在台南家收到院长寄来的信，她仍列名在荣誉学生的名单中。那短短的信，给我正处十分忙碌的日子里，捎来了一些慰藉与鼓励。

虽然成绩只是一个象征，但我却在孩子尽心兼顾的努力中看到了从小为她撒下的责任种子确实破土发芽了。这些种子使她们懂得做好该做的事，在放手单飞的远行之后，往生活里扎根。那些自小分享的工作心得，也开始在她独立生活之后有了回馈。

现在，不只是我写工作日记给她们，有更多的时候，是她写下她的工作日记与我分享。书中第二部分的十个篇章，就是Abby陆续写下的工作心得。这些文章并非家书，我读后也不是以回信的方式记下自己的

回馈。教养是一场爱的检视，我就在字里行间逐一自问：我的教导是否配得上心中自以为已经满怀的爱。

我之所以习惯留下这些记录，主要的原因是，在分享或指正孩子的当刻，他们未必立即就认同。在教养的过程中，我从不想要强行灌输任何价值观给孩子，等待是绝对必要也非常奇妙的磨合。当她们还没有全然体会、从心底呼应这些感受之前，我但愿自己不是说说就算，任由这些分享随风而过，我想要更仔细检视自己所投递的教养讯息。所以无论时间如何紧迫、或简或详，总会做点记录，这就是这本书第一部分的内容。

Abby与Pony渐渐长大了，在Pony也上大学之后，我进入了一个全新的教养阶段，只能远距地关心着她们的成长。两个孩子都离家远行，我的叮咛与牵挂更要托付给科技的传声与文字的递送。

每当我看到自己的生活中出现了一个勤奋用心的孩子，脑中就自然而然地想起离家在外的她们。我想把这些年轻人的故事说给两个女儿听；想要透过更深入的交谈来分享这些年轻人面对自己、在生活里成长的故事。

所以，我去采访几位年轻朋友，希望自己能写出他们的故事与想法，并探讨出这些孩子在成长的过程中与家庭或社会教养联结的轨迹。有许多人觉得我对年轻人特别有耐心、特别不忍他们犯错，我想这的确是爱屋及乌的心情。

自己的孩子在世界的某处正受着不相识的人的教导与爱护，每思及此，我对其他年轻人的温柔爱护之情便油然而生。多么希望自己曾经看过、经历过或领悟过的现实与想法，或多或少能分享于他们；多么希望

关于好好生活、好好工作这热情的人生恋爱，我可以献上一份属于自己的身教。这就是这本书的第三个部分。

成长独立是一条长远的路，当我们把孩子送去受教育的那一刻起，期待的就是他们有足够的能力迎接自己的生活。然而，这个信念却常常在受教育的途中迷失了方向，我们或以为知识的灌输一定可以转化为日后的能力，因此开始寻找快捷方式与偏方，白白浪费掉生活中的许多教材。

我想给孩子一些礼物，一些自己给得起，而她们一生可以受用的礼物。这些工作的分享与讨论，就是我的礼物。

扎下责任的深根——和孩子们谈工作

> 父母都希望孩子不要依赖，
>
> 却常会忘记独立代表的是完整的经验，
>
> 这种经验，我们可以从生活中找到不断练习的机会。
>
> 为了使孩子早早建立一种健康、坚强的工作性格，
>
> 我从小就跟她们谈工作；
>
> 我期待教养是培育的工作，而非日后导正的功课。


RISD

整天做梦，整天工作

我跟孩子说，梦是织出来的，要在时间里握紧梦想的每一条丝线。我也说：梦是一种抵达，路得一步步踏实地走。那丝线、那步伐，可以在用心勤奋的工作里找到织机与地图。

美国有位白手起家的企业家很喜欢分享他父亲过世前给他的忠告。在临终的床边，那位父亲说：“有的人整天工作，有的人整天做梦；另外还有一种人，他们每做一个小时的梦之后，就赶紧努力去工作，好实现自己所做的梦。”他交代心爱的儿子：“你一定要做第三种人，因为那里几乎没有竞争。”

“那里几乎没有竞争。”多么令人向往的一个地方，但是，在梦里工作、在工作里筑梦都是不容易的事。我们或许会忘记该从梦里醒来的时候，也或许只顾埋头苦干，遗忘自己曾有一张梦的蓝图，或在忙碌的日子里不再收藏每一块可以用来筑梦的希望砖瓦。

孩子的梦在大人的眼中常常是可笑的，幸运的是，我的父母跟我一样珍惜梦想。回想起来，我的确是一直朝着童年的梦在努力的。记得小时候母亲常带着我翻看她的日文杂志，她对我的陪读并不是讲适合小小孩的童书，而是用我所能懂的语言，分享她自己喜欢的事物与阅读所得。那些照片好美，我也常常看到一个汉字的名词叫——“料理研究家”。母亲告诉我说：“料理研究家就是专门研究料理的人。”虽然，当时我只是个小学生，但望着那些充满巧思、精美呈现的食物时，我心里想着：“有一天我也要成为一个料理研究家。”

虽然日后我也走着多数人走的路，升高中、上大学，但这个梦从来没有被遗忘过。只要生活里有任何机会，我就紧紧掌握、好好学习，我也从不停止阅读相关的书籍；我知道，要完成一个梦，不可能不需要专业的能力。

二十五年后，在一次大学同学会里，我听到一个老同学这样说我："看到Bubu，我想到她真的是一路走来非常坚持。记得在学校那几年，放寒暑假回家彼此通信时，她总是会提起，今天又做了哪些烘焙、煮了些什么。"

以我自己美好的经验来说，一个人敢不敢做梦、能不能好好在梦里努力，常常是因为得到他人的鼓励与祝福。所以，我更加同意那位父亲的叮咛，也更懂得如何鼓励孩子，要她们用好好工作来实现自己的梦想。

二十年前，当我因为那么喜欢烹饪而决定开始经营餐厅的时候，爸爸不但没有反对，还很肯定我的想法。他说："想要把东西做得很好给别人吃，是一件很有意义的事。"他没有替我担心工作辛不辛苦、钱赚得多不多，他更关心的是，我的工作与梦想要如何联结。我也不替我的孩子担心成长的艰难。从自己的经验中，我深知有梦支持的辛苦，味道不一样；虽然它不会因此而使负担变轻，但人因为有梦而增加承担的勇气。

我很爱做梦，从来没有停止过；但是，我也从来没有停止过好好工作，为完成自己的美梦而努力实作。

我跟孩子说，梦是织出来的，要在时间里握紧梦想的每一条丝线。

我也说：梦是一种抵达，路得一步步踏实地走。

那丝线、那步伐，可以在用心勤奋的工作里找到织机与地图。

第一部分的文章是多年来自己从工作的织梦中渐渐得到的各种领悟。为了使孩子早早建立一种健康、坚强的工作性格，我从小就跟她们谈工作；我期待教养是培育的工作，而非日后导正的功课。

改变

“喜欢”是可以透过行动来培养的一种心态。

在工作中，我用专心来解决自己的害怕，用行动来克服讨厌的心情。

我知道，如果我不喜欢的事越少，我的自由与快乐就会更多。

做每一件事都觉得喜欢？我认为不大可能，不过，如果人生真能达到这种心境，一定非常快乐。

是哪位哲学家说过这样的一句话：“人生的快乐不在于做你喜欢做的事，而在于喜欢你不得不做的事。”我非常同意也非常向往这个境界。不得不做的事，应该是自己的义务或工作途中所遇到的困难，如果能喜欢，快乐想必会随之而至。

不过，我发现“喜欢”是可以透过行动来培养的一种心态。“喜欢”很复杂，并不是一种单纯的情绪，应该也不是一路走来，始终如一的感受。我从工作中体验到，如果下定决心去做一件我自认为讨厌的工作，跟自己打赌我可以完成，而且无论如何都要完成；通常等到做完了再回头思考自己的感受时，十有八九，我可以找到一点不同的心情。其实，光是征服自己的讨厌，就让人够有成就感了。

再喜欢的工作，也会有一些不喜欢的项目，但我希望改变自己看待事物的眼光，所以我用“做”来改变不喜欢的感觉。在工作中，我用专心来解决自己的害怕，用行动来克服讨厌的心情。我知道，如果我不喜欢的事越少，我的自由与快乐就会更多。

有一位工读生问我：“Bubu姐，你是怎么引导Abby跟Pony选择未来的道路呢？”当时这个孩子就要离开大学，我知道她一定需要许多的分享与忠告。我告诉她，虽然很多人都说，人只有在选择自己喜欢的路之后，才能把事情做好；但是，他们并没有说，选择喜欢的事并不代表在当中永远都能得心应手，如果半途遇到困难，也不代表是自己选错了路。

“喜欢”与“轻易做好”有时在我们心中会产生必然的联结，所以，如果在一条路上走得不够顺利的时候，人往往会怀疑是自己没有找到真正喜欢的路。有些人因此而不停地转换跑道，永远在寻找工作中所谓的真爱。

喜欢与做得好，当然有一些能力与情绪上的互推关连，但是，喜欢不光是一种直觉。我提醒这位大学生，不要对自己的选择做轻率的判断，喜欢的事做起来也并非样样好玩。更何况连“喜欢吃什么”，都可以透过引导来改变，我们面对人生与工作的种种复杂状况时，更要有耐心。

有一天Pony从罗得岛跟我用Skype谈功课时说：“妈妈，每个人都把‘喜欢’说得那么的轻松容易、理所当然。其实，一件我们喜欢的事很可能有百分之八十都是非常单调无趣的；问题是，如果不好好做完那百分之八十，就没有办法领会其中百分之二十真正的有趣。”

人生立志难，要勤勤恳恳地耕耘日子更难，如果还有许多不爱、不喜欢，那自己所加上的辛苦绝不会少。我希望孩子能从小建立积极的想法，希望她们了解，行动可以改变观点，喜欢是可以培养的感觉。所以，我常常以自己为例，跟她们分享：要手握“改变”的主权，不要当自己的敌人。

爱自己的工作

要拥有什么样的信念，才能把自己并不喜欢的工作，做到让别人为了她全心全意的投入而感动？

我想，我一定是因为母亲如此爱工作，而发现了人与工作可以有单纯的爱。

孩子们问我：“什么样的人是你心目中的理想员工？”

我告诉她们，我不是要找一个喜欢我的工作环境或是喜欢我的人来当工作伙伴；我想要找一个与自己的工作有单纯爱悦关系的人，因为这样的人不论到哪里、做什么，都会努力去喜欢自己的工作。

记得有一天，八十岁的母亲感触良深地跟我说：“看到你和你哥哥，我很安慰，你们真的是乐在工作的人。”我说：“妈妈也是啊！”她想了想，回答道：“有一点不太一样，你们做的都是自己很喜欢的工作，而我不是。我只是觉得自己非要把工作做好，但办厂并不是我喜欢的工作。”

母亲的话使我跌落在一段深刻的思考里。过去，我一直因为她那么认真地经营着家里的工厂而以为她喜欢那份工作，直到此刻，我才了解她心里的感受。我不禁想，一个人必须拥有什么样的信念，才能把自己并不喜欢的工作，做到让别人为了她全心全意的投入而感动？

“不喜欢”是我们面对人生问题时常用的一项理由：因为不喜欢，所以做不好；因为不喜欢，所以无法克服其中的挣扎与困难。

我觉得自己好幸运，如果小的时候，妈妈曾经对我说起她不喜欢自己的工作，我不知道如今的我，对凡事应该尽心尽力的认知，会不会有所不同？也许，就算我的脚步确实踏在自己真正喜欢的路上，也无法感受到人与工作之间可以有一种单纯的爱。

多年来，我做了许许多多不同的工作，有时紧迫无比地同时穿插在生活中，有时得以调配得比较理想宽舒。无论紧或松，在一天的开始，只要我想到自己有那么多的工作可以做、应该做，心里总有一份踏实的感觉。我知道自己努力的一天，一定会完成些什么、创造些什么或改变些什么；在付出的同时，也一定会得到快乐的酬劳。那不就是母亲给我的感觉吗？

虽然，妈妈应该没有读过托尔斯泰在一百多年前写过、关于“工作”的那段话，但很久以前，当我读到这些句子的时候，母亲似乎已经以身教为我诠释过其中的精义了——

一个人如果知道怎样去工作和怎样去爱，

知道怎样为自己所爱的人工作和爱自己的工作，

那么他就可以享受到丰盛的人生。

香水生活观

任何人都会对自己的生活与工作日久生厌，
所以，在可能的条件里运用自己的感官做调节，
可以帮助生活的香味得以持续，至少，帮助我们维持好的味觉来品味生活。

星期日早上，Pony用Skype联络的时候，我们一家三代正围坐在圆桌前吃早餐。一听到她的声音，大家都顾不得咖啡只喝了一半，全冲到书房去，围着计算机你一言我一语地抢着说话。

安排爸妈坐下之间，Pony从罗得岛传来有着秒差的声音说：“我今天早上切了两大箱夏南瓜，现在手都起水泡了。”话一说完，“好可怜”“你还好吗”之类的心疼问候，七嘴八舌从计算机这头回传了过去。不过，谈话告一个段落之后，大家得出一个结论：“这样也蛮好的！”

我们所谓的“蛮好”，指的当然不是“手起水泡”这件事，而是她的学校生活因为有了工作所带来的不同情境与获得。

Pony加入建筑系之后功课非常重，她在一封家书中跟我们分享对于这种生活的感想：“学校今天开始上课了，忽然间大家都各自展开不同的生活。大一时我们的课表都一样，即使教授不同，但学习的内容大致相同。现在，大家一早就冲往不一样的地方，我难得能见到熟悉的朋友，有些时候，连自己的室友都要等到夜深了才有机会重聚。不过很好的是，这也代表我们不停在接触自己熟悉范围之外的世界。比方说，今天的建筑课里有一半的学生和我一样是第一年加入的，另一半则是研究

生，我喜欢这样的组合，我因此能跟已经有许多工作经验和拥有专业的人共同学习。”

一个星期中有四天，她的课从早上九点上到下午六点，晚上常常要留在工作室跟班上同学一起做功课到深夜。虽然如此，假日的两个早上，她还是去学校一个漂亮的咖啡厅打工。“我需要调剂一下整天读书的生活。”她这样告诉我们，而且宣告不做外场的服务，直接申请到厨房工作。

虽然用功读书、努力求知是上学最重要的目标，但对于一个大学生利用某些课余的时间打工，我倒是完全持正面的想法。如果一个星期有一两段时间，能暂时离开日日相处的课业，完全沉浸在另一种工作活动中，是非常好的生活调剂与心灵休息。

以Pony来说，去厨房工作时肢体虽然并没有得到休息，但是如果对照她整天坐在课堂或工作室里的心智活动，在厨房里挥刀切两大箱夏南瓜，反而有机会稍事运动与休养心灵。忙碌厨房里快节奏的活动，会使人强烈感受到日常的活力，就我自己所熟悉的经验来说，这对创意与启发有很大的功用。也许，就在Pony切着两箱夏南瓜的同时，她就灵光一闪想通了原本坐在书桌前苦思不着的课业问题呢！

我常常跟孩子说起自己对生活与工作的想法。为什么我一直能同时做许多事却不觉得累？为什么我很享受蜡烛两头烧的母亲生活？因为我习惯用不同的活动来维持生活感受的敏感度。

记得很久以前有位记者写过，当他埋头苦写一篇报道，越写越糟的时候，他的总编辑给了他一个建议，要他“暂时丢开，去做其他事”。总编辑以女孩子的香水为例解释给他听：“那最先吸引你的香水，等你一

直跟她在一起之后似乎味道就消失了。可是如果你离开一会儿再回到她身边，那股香味好像就和原先一样强烈。”

当我读到这个观察与说法的时候，不但觉得有趣而且完全赞同。任何人都会对自己的生活与工作日久生厌，即使不是厌倦也会有平淡无味之感；所以，在可能的条件里运用自己的感官做调节，可以帮助生活的香味得以持续，至少，帮助我们维持一种好的味觉来品味生活。

不是只有娱乐才可以调剂生活，有些性质差异很大的工作也可以。就像Abby每个星期会从自己的语言顾问与教学工作中，抽出一整个早上来厨房与我工作；就像Pony走出书堆里去餐厅打工；就像我同时做几份工作。我们都因此有了重闻生活香味的能力，更因此而学到不同的技能。即使是只做一份工作的人，如果能把职务上的工作与生活中的工作视为彼此的调节，那些下班之后待做的生活杂事，就不再是单调无味的负担了。

补记

<u>重闻生活的芳香</u>

上星期六是Yuki第三个月的义工当班，虽然从台中远道而来，但她似乎还没有计划对我打出那四击声的退堂之鼓。

我坚持十二个小时的义工实作计划，虽然让许多人闻之脚软，不过，持续上工的几位义工妈妈，也真是坚持得让我佩服。目前我们的义工队伍中，年纪最大的是我的表嫂，望六十不远。表嫂因为长期登山，体力奇佳，虽然我们很想给她一些“优待”，她却一样做足十二

个小时不肯休息，而且一路精神振奋，热情得像个孩子。

另一位害羞的义工茵茵更有意思，当班前一晚就从台南搭车来台北，借居在姑姑家，隔天怕无法掌握到达三峡的时间，早早就来了。她安安静静、全神贯注地工作，连晚上要先回台北拿行李再赶车回台南，都不敢跟我说。她回去之后，我担心她娇娇弱弱、整天坐办公室的身体不胜负荷，心想如果茵茵后悔了，或许也不敢明讲吧，所以打电话去跟她确认。

电话中，茵茵说，当她知道是我打来的时候，以为自己被“开除”了。我听了忍不住笑，只问她：真的受得了吗？茵茵说，回家后脚的确酸痛了好几天，但还是要来的。我听了又笑，脑中闪过她一言不发站在我对面专心工作的模样，做前菜、学配盘，一有空就去清理洗碗槽。不知她远在台南的先生可曾想过，原来妻子搭高铁来三峡是这样被我“虐待”的？

我的大姑雅妙也是元老义工。大姐总是早早就到，第一次还要姐夫陪，第二次就独自驱车直达。大姐工作了一天，离开时我跟她说：“辛苦了！”她笑着说：“不会啊！过了很充实的一天。”

相信当这些义工回家的时候，一定会因为过度疲倦而体会到自己平常的日子有多安适；离开一下，才能重闻到自己生活原有的芳香。

培养自己的行星性格

> 有一种人是跟行星一样的，除了公转也不停地自转，
> 他们与工作的联结愉快而紧密，时时关心着工作目标，
> 也能感受到自己的尽力对整体的贡献。

当我用自转和公转来比喻工作性格的时候，大家都笑了，不知道我这天马行空的脑袋里又在想什么。但是，有一次晚餐桌上，当我解释这个想法给Abby和Pony听的时候，她们却觉得这个说法不只有趣，也有同感。

公转是一件物体以另一件物体为中心所做的循环运动。在工作中，就好比时间一到，具体的活动开始了，我们可以意识到大家都有所行动，共同的目标与时间表是吸引我们公转的物体。在公转轨道上的星球虽然都在移动，但有些星球却不自转。这就像我们看到职场所有的人员都在忙，但此时却无法分辨：哪些人是因为被“拖着走”而移动，哪些人的动是因为自主的工作热情。

虽然星球的公转是不会突然停止的，但是当尖峰时间过了，人的工作却有间歇。这时候，我们就可以看到每一位工作者非常不同的运作性格。

当轨道上的运转停止的时候，有些工作者会跟着完全静止下来，不再思考工作的需要或做任何的准备，只等着下一轮运转再度启动之后继续被“拖着走”。他们比较像月亮这样的卫星，只公转不自转。

但是，有另一种人是跟行星一样的，除了公转也不停地自转，他们

与工作的联结愉快而紧密，时时关心着工作目标，也能感受到自己的尽力对整体的贡献。

有些人曾问过我，什么样的条件才适合创业，是资金的问题吗？还是有其他更具体的条件？多年来，我一直无法清楚地描述自己感想的总结，直到我想到以星体的运行作为比喻。

记得很久以前，有位很想创业的朋友来跟我请教，虽然我们只一起工作了几天，但我很快就劝她打消创业的念头，原因是，她只公转不自转。

每当工作节奏和缓下来的时候，她的思虑与行动便完全停止，自己无法、也无心为下一步工作做任何准备，得等到他人提醒或气氛到达，才又开始动起来。我认为，在培养好自己的行星性格之前，她不应该轻举妄动地展开创业的计划。

懂得自转的人，就了解如何利用时间为工作做好应有的准备，当他们在轨道上动起来的时候会更精彩愉快。所以，每当遇到胸怀大志却不知如何为理想做准备的年轻工作者时，我总是鼓励他们，好好培养自己的行星性格，在职场公转的轨道上也要学会自转的重要。

隔代同声谈工作

> 我相信每个人都会有想要偷懒一下、或时间周转不灵的时候，
> 但对于工作的认真与执着，我把它视为一种内省的功课，
> 一旦放松尺度，就会慢慢失去应有的责任心。

如果对身边的年轻工作者感到失望的时候，我并不一定会当场责备他们；不过，等我回家之后，却会把自己的感受跟孩子说，倒不是抱怨，而是希望以实例叮咛她们日后的工作概念，要她们记得不要犯下同样的错。年轻人是社会共有的可贵财产，而父母的价值观总是影响孩子最深，所以，我应该先把自己的孩子教好。

记得有一次，一个员工为了要去听演唱会而来跟我请假，她的说法是这样的：“我不管喔！我不管喔！”一连两个宣告已先造成气势，我觉得自己无论有什么想法都已矮了半截。然后她接着说：“这是很久很久以前就订好的票，不管怎样，我是一定要去的！”虽然她的态度比她的用词可爱，不过，在人力非常紧绷的假日里要临时安排接替的人手，已经让人非常头痛，我实在无心欣赏这一切。

又有一次，工作到一半的年轻员工因为跟同事闹别扭，心情不好，竟然放着工作不做就要回家。那低落的神情与请假的理由同样使我感到讶异，那一刻，我其实弄不清自己算是生气，还是沮丧。

回家后，我跟Pony讲起发生的事，我听到自己的声音里充满急切而复杂的期待：“Pony，以后你去帮别人做事，请千万、千万不要这样。”当时她回答我：“妈妈，我知道，对我们来说，工作应该是一种

Commitment。”也许，当时她脑中一时找不到一个适合的中文字来形容对工作的认识，所以就直接用英文表达了。

过一阵子，我跟母亲有机会相聚时，也谈起工作态度的问题。母亲是一位非常敬业乐业的工作者，在我的印象中，她无论做什么都非常专注、投入。当我问起她为什么总能这样，妈妈稍停了一会儿，然后很慎重地说：“我觉得好好工作是一种使命感。”

Commitment——使命感！多么不可思议，我竟然从母亲与女儿口中同时听到一模一样的说法。两个整整隔了六十年的不同生命个体，却对工作有完全一样的认知。

听完母亲与Pony口中那不约而同的“使命感”后，我想起了一段话：“高兴和答应下来是不同的。高兴做一桩事，看情形能做才做；如果是答应下来，就不能有任何的推诿说不做，只有把事情办好。”

虽然，我不知道能不能说动更多的父母，以这样的价值观来培养自己的孩子——那未来的年轻工作者；但是我期待Abby与Pony能以美好的行动来诠释对工作的体认；但愿她们能传承这个家代代以来对责任的想法，以及对尽心尽力的享受。

补记

工作是一种承诺的契约

Pony有一天在电话中跟我说，她因为功课很多，本想在星期五晚上打电话去请打工的假，这样周末两天就可以多出八个钟头来做功课。后来，她之所以没有拨出电话，是因为想到我一向以来最不喜欢

的就是工读生在考试前跟我请假。在电话中，我听到Pony高高兴兴地跟我说："我还是去工作了，而且我也还是好好把功课做完按时交出去了。"

我相信每个人都会有想要偷懒一下或时间周转不灵的时候，但对于工作的认真与执着，我把它视为一种内省的功课，一旦尺度放松，就会慢慢失去应有的责任心。可以放下责任不管的合理借口不下千百个，我还是要提醒孩子，工作是一种双方承诺的契约，也许这个社会不再用严格的标准要求大家，但我们自己要能分清楚，高兴与答应有不同的意义。

Pose

每一次我听到日本人用“辛苦了”来跟人打招呼时，都有一种肃然起敬的感觉。这句话里充满了一个人对专心致力于工作者的敬意。

一个专心的职人岂有不辛苦的道理。也许我们的社会与真正职人精神之间的距离，是因为大家对于“辛苦”两个字的解读，还不够正面美好。

在京都街头漫游了一整个下午后，我们进了小巷里的一家乌龙面专卖店。虽然店的陈设非常简单、古意盎然，但工作者除了一位中年人之外，其余都很年轻；煮面的那一位，或许才二十出头吧！

柜台的背后堆栈着一个个透着香气的桧木箱，每个箱里疏落散放着看起来非常结实带劲的手打乌龙面。面箱对面的方形大煮锅前站着那个高挑细瘦，身穿和式厨衣、头戴船形工作帽的年轻男孩，虽然此刻正埋首工作，但刚才我们一进门时，他在齐声的招呼里曾对我们抬头一笑，所以我仍记得他那和善的表情有多稚嫩。

我们安静地享受着碗中朴实可口的美食，Abby从碗里抬头对我说：“这个世界上很少有社会像日本一样，可以用这么慎重的心情，如此欣赏只提供一种简单料理的专卖店吧！”我心有同感地说：“对啊！这或许是工作者因此能得到心灵满足的原因。”

享受过那碗汤面之后，Pony走到柜台前问道：“我可以拍你们工作中的照片吗？”那领头的中年人和善地一口答应，要Pony不用客气尽管

拍。那时，年轻男孩正挥动双臂在沸腾的水里捞煮着乌龙面，当Pony的镜头定在他认真的脸上时，我突然听到他的身边响起了大家宛如合唱一般轻轻的喊叫声：“Pose，pose.”

这句话在日本太常听到了，通常应声而来的就是一个笑脸与弯着手指比出的胜利字形。但那男孩好像被一个无形的罩子隔绝了，他完全不受干扰，只一心一意地继续煮着锅中的面，在Pony的镜头中留下了一个职人真正的Pose。

记得有一次和一家休闲产业的餐饮质量部经理交换意见，他问我为什么如此推崇日本帝国饭店的村上信夫先生。张经理带点不好意思地说：“说真的，我觉得他的食谱似乎离现在的时尚食物有一段距离。”我说这个问题好极了！村上信夫先生如果当今还健在，已经八十几岁，我觉得他的食物是“当代的时髦”而非“现代的时髦”，这是时间的问题。

当村上信夫左右着几十年前东京的饮食风尚，他所设计的食物在当时是很时尚的。我所景仰的不只是创新食谱还创新饮食方式的村上信夫先生，对我来说，最可佩的是他制作食物的专注与爱情，以及他兢兢业业在专业上的追求。他鼓励料理人要以扎实的学习来传承、演化新技艺，是最能代表职人精神的主张。

村上信夫先生过世之后，《家庭画报》曾以“帝国饭店厨房之父”为题做了一篇专题报道，其中也留影了他的厨房笔记。六十年来在厨房里奋斗、学习、带领，村上先生对于工作的执着与认真，不知道除了“爱情”之外，还有没有更合适的形容，可以用来标志他与真正职人精神的紧密联结。

每一次我听到日本人用“辛苦了”来跟人打招呼时，都有一种肃然起

敬的感觉。这句话里充满了一个人对专心致力于工作者的敬意。在台湾，我们也常常用“辛苦”两个字，但语气与神情都不同，因为不用完成式，所以就感觉不到肯定的意味。我们比较常听到的说法是：“那很辛苦呢”，或“你也太辛苦了吧”！不知道为什么，听起来就是少了对辛勤工作的赞同，而多了一些让听者自觉渺小的话术。

一个专心的职人岂有不辛苦的道理。也许我们的社会与真正职人精神之间的距离，是因为大家对于“辛苦”两个字的解读，还不够正面美好。

开始难，结束更难

任何事一开始难，难在鼓起勇气、打起精神。不过我相信，

更难的是在经过了一段时间，还想以起初坚持的工作质量把事情做完，

让句点漂漂亮亮地标在完整的段落之后。

在Bitbit Café工作这一年，我常常在晚餐近尾声时或星期日的下午，想起一个适用于任何工作的提醒——开始难，结束更难。

想起这件事，是为了提醒自己不要放松，不要因为身体实在累了，终点就在不远之处，而忘了要更聚精会神地把工作做完。

任何事一开始难，难在鼓起勇气、打起精神。不过我相信，更难的是在经过了一段时间，还想以起初坚持的工作质量把事情做完，让句点漂漂亮亮地标在完整的段落之后。

开始与结束对我来说，通常都不只是一份工作或一件事情的头尾；最常引我有所意识的“开始与结束”，其实是一个很小的单位——“一天”。我该如何鼓励自己在一天中精神十足地展开工作，而后又满怀热情地结束。

任何工作持续一段时间之后，都会让人疲倦、或许也会让人厌腻；即使在一天之中，我们对工作的热情也会有高低起伏。有许多人问过我，是不是做任何事都有“乐此不疲”的感觉？关于疲倦，我很想花点时间好好跟他们说：“我会、我会、我会。”但不可否认，如果真的有机会让我说，我大概说不了太久。因为我从来不觉得这个世界上有永不疲倦

的心情，不同的只是，我到底会“疲倦”多久或会不会让“疲倦”变成不再继续的理由。

我每天平均工作十三个小时，在一天的终了，身体当然是疲倦的。奇妙的是，当我回到家，往自己的旧椅子上缓缓坐下时，总会看到落地台灯从不同的角度辉映着幽微温柔的光抚慰着我。就在那一刻，我为隔天所预备的勇气会油然而生。

我知道，自己之所以能继续下去，是因为我已经把今天该做的事都一件件扎实完工了。那被我自己称为“新生的勇气”，一天一股，一股也只够我一天用，因此，我必须每天用实行来换取隔天所需要的力气。

“溪流与岩石对抗，总是溪流胜——胜在持续不断，而非力取。”关于工作持续不断的热情，我懂得最多的就是以“一天天”为单位的开始与结束。相信自己如果能疲惫但愉快地结束一天的工作，明天就会有够用的勇气继续另一个开始。而那溪流的“持续不断”，或许说的就是这样的日日相连、永不停歇。

一张请款单

教育永远不能只做一半，教育也不是一种形式。

成长是扎扎实实的一步一步，

而每一步都得是你们自己踏出，才能真正被计算在成长的里程中。

Dear Abby and Pony，

今天工地的师傅送来了店里局部重修的账款明细单。单子上有一笔费用是“1350元×12天”，数字的旁边写着“见习工”。妈妈看着那一万多元的工资，心里先是一阵讶异，然后，又很快地转换了心境。我觉得自己可以了解那位师傅爸爸的心情。

在局部整修这十二天中的第一天，当我看到那个高中男孩跟着他的爸爸来工作时，心里替他感到很高兴。放暑假了，一个高中生是该好好利用时间学点东西，而那个男孩能利用假期跟在父亲身边学手艺，真是非常美好亲爱的事。不管将来他是不是立志继承父业，如果孩子能透过跟随与帮忙来了解父母亲的工作，深入自己家庭生计的来源，该多么有意义。

第一天结束后，妈妈就发现那男孩言语不多，他一整天几乎都坐在一边。我替他高兴的心情开始转为阵阵疑惑。难道，我想错了吗？他并不是来打工的。

装修的工作一天分为两段，排开午休时间，上下午各四个钟头。在漫长的一天中，这个男孩除了他的父亲遇到无法一个人搬动的东西，出

声叫他来帮忙之外，他从不主动协助任何工作，宁愿无聊地坐在店里的一角呆望远方出神。

五点快下工之前，他的父亲会叫他把地扫一扫，这时他就站起那不大挺立的身躯，懒洋洋地拿起扫把与畚箕，有一搭没一搭地在地上比画比画。有好几次，我很想跟他说："小朋友！把腰挺起来吧！你长得那么好，为什么整天这样弯腰驼背呢？"

Abby、Pony，在爸爸妈妈小的时候，如果有孩子这样无精打采，街坊邻居的长辈多半会给我们一些善意的指正。但是现在，很多人相信你们这一辈的孩子变得很难缠，我们不再愿意负起教导的责任，对别人家孩子的言行，更不敢插嘴指正了。

妈妈也一样，虽然心里很想做个好大人，却始终没有开口鼓励他打起精神来。我只是非常纳闷，为什么他的父亲把他带来却不好好要求他工作？

我想，这或许就是当父母的矛盾心情。我们非常想要教育你们，却不想不停地发号施令；如果孩子能够自动自发，对父母来说不只是轻松，也是一大安慰。于是许多父母心中都有一个疑问：自动自发究竟是一种天性，还是可以教导而成？

因为是旁观者，所以我可以从别人的例子中，清楚地看到这种为人父母的软弱，也试着从别人的故事里，检讨自己对你们的期待与教育——我有没有把教育你们的工作只做一半？那清楚的一半是——知道孩子是一定要教育的；那困难的另一半是——不能彻底执行心里想要的目标。

当我跟你们说起这张账单的时候，你们同时的反应是："爸爸会付

这笔钱吗？”因为你们都看过那孩子几乎什么都不做。当妈妈说，我们还是会付钱的时候，你们不表同意地问道：“为什么？”

为什么？亲爱的孩子，妈妈多么想让你们了解，这一万多元让我学到一个好重要的教训。我因此而知道，教育永远不能只做一半，教育也不是一种形式。当我们想要透过生活帮助你们学习独立时，并不是像人家说的，安排去打打工或形式上参与社会服务活动，就可以达成目标。

成长是扎扎实实的一步一步，而每一步都得是你们自己踏出，才能真正被计算在成长的里程中。当时，妈妈有一种小小的罪恶感。我曾想过，完全没有意见地付出这笔钱，对那个孩子来说，是一种什么样的意义？他会不会就此以为，人生的确有可以白吃的午餐，而人其实是不用好好工作也可以轻易赚取酬劳的？

但是，我知道这不是我应该担心的事。我的责任是督促自己不要对你们只有担心，而没有具体的行动；我要提醒自己的是，不要在人生课题上，当只教一半的父母。

补记

<u>让孩子有“贡献”的机会</u>

前一阵子在演讲中，又有父母问我，该不该付钱给帮忙做家事的孩子？那位母亲说，理财专家主张这不但可以鼓舞动机，也可以教导孩子如何管理金钱，而她自己试过之后也发现，付了钱，孩子的确变得很喜欢做家事。

我一点都不怀疑金钱的效果，但鼓励与贿赂只在一线之间，我们

不能要求生命还很生浅的孩子能有成熟的定力。我质疑的是，父母该不该用金钱的回报，来引导孩子与生活的习作做联结。透过金钱的鼓励而学会的生活技能，在日后失去同样的报酬时，会自然而然地转换行为的动机吗？而当父母与孩子有这种协议之前，双方是否已谈好，将在什么时候结束这样的交易？一如我的女儿听到这个想法时问我的问题："等这些孩子上了大学得自己洗衣服的时候，谁来付钱给他们？"

如果一个孩子连生活的互助，都必须诱以金钱才能唤起动机，我想知道的是，他们的情感教育要从哪一个生活点教起？家庭是人际最温暖的单位，也是一个孩子学习爱的初始地，如果做家事非得收取酬劳，那父母也应该同时跟孩子说明自己的付出，并收取照顾养育的费用，这才算是真正的理财。否则，他们对人生成本的估算一开始就有错误——世上哪里只有收入却不用付出的糊涂账？这对孩子来说，又要如何才能算得清楚？

我觉得教育很难只做一半，如果我们想要借由一种方法取得教养的优点，就必须看清楚价值观是否贯彻，不能让矛盾同时出现在方法里。

我们被家庭养育长大，受照顾，学习独立，而后进入社会，投身工作，互助成长，这其间并不是每一件事都能有等值的金钱报酬。理财虽然是生活技能的一部分，却不是人生的唯一基础。我相信一个快乐的孩子先要有一些基本的信念：了解自己是被父母无私的爱养育而成，因而懂得关怀家人就是最重要的情感之一。

我们不必早早培养孩子对金钱的喜好，这个社会已给了他们足够的影响。在一个家庭中，爱与体贴足以成就许多结果、渡过许多困

难，请不要轻易抛弃让孩子对家庭有所“贡献”的机会。

人生的计算

人生不是一次的冲刺，而是每个阶段努力的总结。

大学四年是非常珍贵、特别的学习机会，不是苦读十二年得来的犒赏。

如何看待这四年，在进大学前有好的心理建设，计算人生的方式便不一样。

Dear Abby and Pony，

今天妈妈一早就从三峡搭高铁到台中去，这是一场社团邀约的演讲。抵达台中后，到高铁站来接我的是社长的一对儿女，大哥哥在博士班研读，妹妹今年刚考上研究所。

这对兄妹气质沉稳优雅，言谈之际让人打从心里忍不住欣赏喜爱。从高铁站搭车到会场的途中，我与他们交谈愉快。虽然我们的人生经验相差了一个世代，但是谈话中的价值观却没有隔阂。这两个孩子比起同年龄的青年，外表更为清纯简朴，内心却非常成熟厚实。

我们谈起了目前大学生的生活，同感于十二年只为升学的苦读之后，父母或整个社会对大学生的关怀与督促似乎是不够的。“任你玩四年”对多数人来说成了合理的想法，所以有许多大孩子，就把最精华的四年一掷千金地浪费掉了。

当我说起这份忧虑的时候，大哥哥响应着：“对啊！像我们学校的宿舍，常常可以看到半夜没有人在睡觉，中午之前也没有人起床。但他们并不是熬夜在读书。”

对于这种不正常、错乱的作息，现在的父母或师长多半只觉得很无奈。他们说，现在的孩子谁不是这样，除了任由着他们，还有更好的办法吗？

在医学院教书的阿姨也告诉妈妈，她还曾经用手机把没有起床赴考的学生叫醒，要他赶快来考试。而平常上课，也经常有学生不只迟到，甚至还在课室外群聚悠闲地吃早餐聊天，直到高兴了再进教室听课。

听到这些故事时，妈妈心里有一个很大的疑问："他们是如何计算自己的人生？这些损失在他们的眼中是老师的还是自己的？"

这两年，当我外出演讲，总有人会问我一个全台湾的父母都关心的问题："你觉得台湾的教育制度有没有问题，要如何改善？"我觉得这个问题所关心的格局，已经透露出我们对教育价值的偏差思考。大家还是看到"制度"上的优劣问题多，关心"内容"的深浅少。于是当孩子过关斩将、顺利进入大学之后，我们就不再像高中那样，深切地注意教育到底好不好了。

比较矛盾的是，如果我们觉得大学之前的教育制度不好，太填鸭、不自由，孩子没办法在这样的制度下学到自己想学的东西，那么，上大学之后，为什么孩子对学习无法产生如鱼得水的快乐？有多少人真正享受大学的知识生活？又有多少父母延续着对高中生课业的关怀，来了解孩子的学习？

Pony再过几个月就要去上大学了，妈妈告诉你这许多事，是希望我们能从别人的身上得到反省的启发。

人生不是一次的冲刺，而是每个阶段努力的总结。无论如何，大学四年是非常珍贵、特别的学习机会，不是苦读十二年后得来的犒赏。要

如何看待这四年，在进大学前如果有好的心理建设，你计算人生的方式便会不一样。

人生中的利与益

“机会”与“付出”之后所获得的成长，

在我的人生计算中都是工作酬劳的一部分。

我但愿孩子能看到金钱之外，这抽象的报酬其实是多么有价值。

Pony在暑假中得到一个网页设计的案子，起初，对方只是请她画插图，但这位才刚念完大一的小女孩却胆大地对她的商家提案：“既然你们的商品是以‘美’为主题，为什么不让我把整个网站重新设计、制作成更符合你们商业形象的作品呢？”对方思考之后，答应给她一个提案与议价的机会。

听完报价后，她的业主质疑地说：“我并不觉得你所开的价位不够合理，但那是个专业的报价。”十九岁的孩子信心十足地回答：“我知道，因为我就是要提供你一个专业质量的新网页。”经过几次讨论，生意谈成了，孩子也开始埋首于新工作，每天黎明即起，按着自己分割的项目努力。我每天回家之后，她总是兴奋地跟我分享新进度。

一整个月，我看着她手绘许多给网页的图稿，整理产品的目录，也外出去帮公司摄影取材，然后潜心把这些数据网页的特殊效果一页页地做出，觉得效果不好就改，客户不满意再改。这期间虽然也有许多人想请她延续去年的教学课程，但时间已不允许她再接受其他工作。

有位亲戚听说了这件事，不无遗憾地对孩子说：“哎呀！多可惜，这样不就少赚很多钱了吗？”那晚，我给一位朋友回信时谈起了这件

事，心怀感谢地写下：“Pony在帮一个公司设计网页，每天早起晚睡地工作，但因为从头到尾自己负责，所以是最好的学习与锻炼；毕竟，要磨得一种能力，是需要别人给机会与自己努力付出的。”

我信中所说的“机会”与“付出”之后所获得的成长，在我的人生计算中都是工作酬劳的一部分。我但愿孩子能看到金钱之外，这抽象的报酬其实是多么有价值。

我常跟孩子分享一句话：“要说凡事都有利可得是不可能的，不如说：万事都可从中获益。”这利与益如果区辨清楚了，真是人生的一大礼物。

出社会之后，我做过许多事，有些工作所得的金钱报酬，微薄到精明的人忍不住要取笑我的傻，或嘲讽我不把钱放在眼里。对于这些评语，我只能一笑置之，因为存在于工作中的价值常常不是他人可以一眼看尽的，但如果连自己都无法体会，那才是我真正的损失。

我问自己，我们花钱去上课是想要得到启发、成长或丰富，如果这些期待在工作中出现了，我也一样会重视并珍惜吗？

有一天，我工作到好累，回家后坐在椅子上休息时，不禁回顾起这一天自己是怎么过的。餐厅北迁之后，我没有一日不连续工作十二个小时以上，如果遇到教学日，要关注的事就更多了。有时，的确忙到有虚脱之感，但是当我静下心来回想，因为这么紧密的工作而让自己获得多少练习的机会，我的感谢之情便油然而生。

想起这十个月来，我已在新餐厅供应过两百多道自己设计的菜色，每一种菜色都因为有机会不断操作，而提供了我更完整的思考与改进，这是我体力辛苦所得到的一大报酬。无论我再怎么喜欢做菜，这种反复

的练习是在家中无法拥有的机会，我怎能不为此而感到非常幸运呢？

教学也一样，虽然因为精神集中，要处处顾着孩子的安全而无法放松，但从中我得到更深入的观点，那不是纸上谈兵的教育理论所能提供的经验。每一次辛苦的实作，都使我对教学产生更稳固的信心。

我很珍惜工作所提供的成长机会，这与纯粹的学习意义不同。至少，我从工作中清楚地看到三件“有益”的事——

在工作中必须学习符合他人的期待，因此这是最好的性格锻炼。

工作提供了练习的机会，从反复中可以精进技术并体验出更成熟的想法。

工作使我对时间必须有更好地规划与管理，帮助我了解效率的意义。

真的，万事都可从中获益！如果这个社会有许多被利益冲昏了头的主张，因而使你感到自己如此渺小，请不要沮丧，别忘了人生的决算有利与益之分，要紧紧掌握住那些对你真正有益的影响。

让信心在实作中奠基

与孩子同工的照片，来说明自己累积“信心”的方法：

——仔细观察

——用心、用方法带领

——大胆放手

我所谓用心与用方法带领的过程中，有四个准则：

——清楚温和的语言

——具体的步骤

——宽怀的接纳

——取法其上的高标准

很多人看到我可以放心地把重要工作交给孩子时，总是讶异于我的大胆。家长纷纷问道：我们对孩子的信心到底该从何而来？于是在一场演讲中，我放映了许多与孩子同工的照片，来说明自己累积“信心”的方法：

——仔细观察

——用心、用方法带领

——大胆放手

在我的经验中，这不只是三个要件，其间的顺序更为重要。如果少了“观察”，即使非常有心，也常常会用错带领的方式；如果少了具体的带领，一下子就跳到“大胆放手”，那“信任”就带着冒险的成分，有时真的会造成不必要的错误或危险。所以，我总是胆大心细、按部就班地执

行这三种带领要方。

我所谓用心与用方法带领的过程中，有四个准则：

——清楚温和的语言

——具体的步骤

——宽怀的接纳

——取法其上的高标准

有些人会觉得，教孩子做事，要求不必过高，等他们长大了再逐步修正就好。因此我要特别解释对“取法其上”的想法。所谓的“高标准”，并不是要孩子凡事做到十全十美，而是希望他们养成做事尽心尽力的习惯。为孩子做示范时，应该用清楚的方法，展示美好与完整的结果。

我们不要忽略，有许多事，做一半与完整做好，所花费的力气是一模一样的，其中的不同只是“用心注意”的结果。所以，取法其上是一种自我要求，也是提供孩子专注力训练的最好方法。

比如说：把脱下的鞋摆放整齐是一个动作，而随意乱放也同样需要肢体协助，所以，这并非需要逐步学习、分次要求的教育。孩子初次被教导这件事情的时候，如果有大人仔细地为他说明其中的美感，以及解释这对环境整洁的贡献，他们通常就能跳开“被要求”的命令执行，而主动思考把一件事情做好的益处与美感。

带孩子做任何家事时，虽然因为经验较丰富而有具体的方法可以相授，但如果带领途中他们有意见或新方法，我都乐意聆听与尝试，这便是我说的“宽怀的接纳”。

我一直都非常鼓励父母自己要安静下来执行教养的工作，不要让生活总是处于过度活跃的状态。少了安静的心，我们便无法好好观察孩子，而观察不但是了解的开始，也是日常生活中不该中断的关怀。

我深深感觉，二十几年来，我的教养之所以能不断有新生的力量，是因为在不同的时间中付出了真心地观察。我越来越懂得，何时该给孩子有用的帮助与积极的建言，何时又应该耐心地等待。

父母努力教导孩子，为的是成全他们的独立与自重，希望他们不用倚赖他人的照顾而能好好生活。在如此具体的目标之下，教养不应该落在以爱为名的无尽担忧中。如果能从生活小事的教导，让信心慢慢在实作中奠基，放手的那一刻，我们的宽心，也会带给孩子可以安全飞翔的自信。

先分配时间，再安排工作

安排时间，其实就是为一件工作定下时间限制。

限制时间帮助我们专心，而专心扩大了能力，

时间是人生的资本，在工作中计算与善用资本，是我不停学习的功课。

“如果不是因为有最后一分钟，有些事情永远做不完。”这句话大概很能说明我们一般人与时间的相处与追赶，不过，它也同时提醒了我要好好分配时间。所以，如果有人问起我如何经营生活时，我一定分享“先分配时间，再安排工作”的想法。

在一天之中，总有许多事等待着去完成，有些是属于责任的，有些是自己喜欢的。每天我除了以“应该做”与“想做”来排列工作的优先级之外，更重要的是，我会先排定时间的切割。在那有限的、可以运用的资源里，如果不先安排时间，通常预定的工作很难一一完成。

我发现，跟时间相处不好的人，并不是忘了时间的存在，而是忘了下一个目标、下一件该做的事。所以，如果一件事不配合着时间的限制，清单上再仔细的规划也常常无用武之地。我们一定都遇过这样的情况：投入一件事，做着做着就忘了时间，等到想起时，早已错过了该做的另一件事。

安排时间，其实就是为一件工作定下时间限制。也许，刚开始的时候，自己预计的时间与工作的完成度会有落差，但如果不经过这样的心智训练，很难养成做事有效率的习惯。我们只看到自己不停地在做，却

无法检视做的同时，是否方法要改进、思维要调整；有些一念之间的改变，的确能使自己大有进步。但是，通常人是不喜欢被约束的，要督促自己常常想到时间的限制并不容易。

多年来，当我把一份工作交给新进的员工，并要求他们以限制内的时间完成时，常会在交接对望的那一眼中，看到一丝疑惑与委屈的神情。那抹表情通常都代表着在过去的工作里，他们并没有效率思考的习惯。一般来说，我们也都认定：工作态度好并愿意投入的人，就可以算是热情负责的工作者。不过，如果能为自己的成长思考得更深、想把一件工作做到轻松与胜任愉快，养成时间限制的习惯是绝对有用的。时间是人生的资本，在工作中计算与善用资本，是我不停学习的功课。

记得有一次我无意中发现，Pony在教画画的时候，竟要求学生在二十分钟内就得完成一张简单的作品。完成之后，所有的学生便加入评论，由她给予指导；等到画与评论都完成，马上又再进行下一个二十分钟，节奏之紧凑让我深感意外。我以为，所谓的创意与艺术都是优哉游哉的，没有想到在艺术课堂上，她们是一直受着这样紧密思考时间与行动的训练。

当我跟Pony交换了时间限制的想法与这种方式所带来的效果时，我们不约而同地看到一个非常重要的影响——限制与专心。限制时间帮助我们专心，而专心扩大了能力，使我们屏除一切无关的分心之务，更充分地利用了各种感官的爆发力量。

有一段时间，我因为信件太多，回复信件耽误了其他工作。以一个作者来说，回信也是我该做的工作之一，但因为自己没有好的计划、没有明确的时间安排，所以打乱了其他工作的进行。仔细思考后，我规定自己在一天中只腾出一个小时来读信、回信；若读不完，时间到了也一

定要放手去做预定的事。我发现，这种有限制的时间安排，让状况变得好多了。虽然，我还是无法把每天增加的所有信件都处理完；但在同样的时间里，我处理信件的效率比之前进步，也不再让信件增加这件事影响其他工作的正常运作。

每个人的生活里都充满了不同的活动项目，而手上只有那相同的一天二十四小时。如果不主动安排时间，生活很难稳定地掌握在自己手中，我们迟早会习惯于让时间的流动拖着自己到处漫走。

了解工作的优先级——给庭宜的一封信

每份工作都包含着许多的细节与片段，都做好了才是一份“完整”的工作，如果我们错过了应该先做的事而没有动手，它的影响往往会更大。而决定许多事当中哪一样该先做的判断，就叫了解“优先级”。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

亲爱的庭宜：

早上一起工作的时候，本想直接跟你讲解这件事的，但后来觉得这是一个非常重要的概念，应该写在信里，但愿你能一直留着这份讨论。

你的确是非常能干的孩子，记不得有多少次，我们全家谈起你都有不同的赞叹；Abby跟Pony姐姐也承认，以同年龄时来说，她们没有你能干。也是因为这样，阿姨觉得现在跟你谈优先级的判断，对你来说应该不是困难的课题。

今天早上你妈妈突然不舒服回家休息之后，我看到你马上加快脚步处理厨房的工作，有条不紊地一件件完成我们请你帮忙的事情。除了看到你的基本功夫与做事的习惯之外，更让人赞叹的是你的稳重。虽然这个早上阿姨原本是预计要去做其他工作的，却因为临时得顶替妈妈的位置，而不能不改变计划，但这个早上的变动对我来说非常值得。能看到你这十个月来的成长瞬间完整地呈现在工作中，我觉得很欣慰。

阿姨的高兴从两方面而来：首先是看到你尽力在顶替妈妈的分工，

这表示你非常了解她对工作的责任感；其次是，我看到你不停地在注意时间，想必你已经在考虑要如何加快脚步，才不会因为妈妈的突然缺席而打乱进度。无论从亲子之间的体贴还是一个工作者的责任感来说，我都对你佩服有加，毕竟，你才满十六岁。

差五分钟到十一点的时候，我走出厨房，看见你正在跟一位女士谈话。跟她点头招呼过后，似乎听到她在询问你中午订位的问题。所以等我再走回柜台时就随口问道："刚刚那位小姐顺利订到位子了吗？"你们三个虽然手都在忙，却异口同声地回答我："没有，位子都订满了！"我马上又问："中午的订位已经全都确认过了吗？"又是一阵默契极好的回答说："没有！"

当时，我觉得很讶异，都快十一点了，却没有人想到要去确认订位。还有，就算因为今早一阵突然的忙乱而忘了这个工作，在那位女士亲自来店询问时，你们也应该要想起原来的订位可能会临时有所变动。我的意思是说，如果你们并没有做过确认，为什么能肯定地告诉刚才那位现场的客人没有位子？

在提醒你们这件事有多么重要时，你的回答使我想写下这封信，好跟你做更深刻的讨论，因为你似乎没有完全懂得我的提醒中所指出的重点。

你当时有点委屈地回答我："可是，我们从早上开始一直都在忙啊！"那句话的后面，似乎还有没说完的一半是："我们并没有闲着，只是没有人来做这件事。"

庭宜，这就是Bubu阿姨要跟你讨论的优先级，而我的话并不是责备，而是指导。每一份工作都一样，包含着许多的细节与片段，都做好

了才是一份“完整”的工作。为了要达成任务，于是我们分工、同时执行不同的工作。就是因为如此，得有人能看出哪些事该先做，哪些事可以缓一下。这并不是说其他事就不重要，只是如果错过了应该先做的事而没有动手，它的影响往往会更大。决定许多事情当中哪一样该先做的判断，就叫了解“优先级”。如果今天早上你们三个人在同做一件事的时候，能早点协调出一个人手来做订位确认的工作，我认为这个安排会更好。

庭宜，阿姨希望你开始学习，在每一天的工作中排列出先后的顺序，即使时间上没有非常紧迫的要求，也练习这么做。一旦习惯这样的思考，你掌握工作重点与统筹的能力就会越来越强，做起事来也会更得心应手。

另外，我还要再跟你说一声，在工作中得到任何的指正时，就把它当作一种合理的讨论，不是挨骂。如果你在听完我的话之后说的是：“喔！好，我们下次会注意。”会让我觉得轻松许多。我们响应一件事情的态度与语气，都表达了我们接受时的心情，这是不能不注意的事。讨论工作的时候，就让我们更像朋友——愿意互相学习、想让工作更顺利进步的好朋友吧！

要快就要慢

要慢才会稳，要稳才会快。对照于稳定的心情、稳定的动作，动作快却不思考或常常犯错需要他人帮忙来挽救状况的人，似乎才给了快与慢重新评估的机会。

“要快就要慢”是奶奶的名言；是专给我那杂事缠身、行动快速、三头六臂的母亲的建议。

虽然奶奶好声好气、缓缓地劝说：“美容，要快就要慢！慢慢来、慢慢来。”但母亲不讳言在她年轻的时候，当生活中有那么多事总是同时发生、一件也不能放下的阶段，这样的劝告她听不懂，心里只嘀咕着：“奶奶可以这样条慢理斯，只不过是因为她没有那么多事得做。”

奶奶过世后，我也经历了人生不同的阶段，而母亲迈向了乐龄，虽然仍很积极，但她的生活脚步终于也慢了下来。有时候，爸妈来探望我，看着我工作，看着我们夫妇走路的速度，母亲会忍不住说：“你们动作太快了，让我看得头很晕。”这时候，奶奶那句至理名言“要快就要慢”，就会成为母亲给我的建言。

乍听之下好矛盾的一句话，快与慢这样的联结根本不合理。想想看，谁会去劝一个需要快一点完成工作的人“慢慢来、慢慢来”？而我们也多么习惯对孩子说“快一点、快一点”、“难道你不能快一点吗”？尽管得的并不是急惊风，但是谁也不想做事遇上慢郎中。我们所知道的道理是：要急才会快，要快才会到。

在多年的工作经验中，我也从来没有遇到过一个让我觉得看起来虽

然很慢，但其实快到真能吓人一跳的工作伙伴。似乎，一个人的快与慢，还是非常外显于动作的急或缓。一直到认识小米粉之后，我才重新领略到快与慢的意义。

如果以外表来看，小米粉的确是有些慢的。她给人慢的印象，其实是因为她对事情的反应很平和，很不夸张，她像一块磁铁，似乎遇到什么事都能全盘吸收，波澜不惊。

因为要把她训练成更能掌握全局的料理者，所以我常常在提醒她，动作与动作的联结要更快一点；那快，是为了要掌握一道菜最好的时刻——最好的温度、最好的鲜度、最好的彩度。我常在想，我真的很喜欢小米粉的温和勤劳，但如果她能再快一点，不知道有多好。

虽然心里惦记着如何训练她，但一起工作越久，我就越注意她对于工作安排的思考其实很严密。还有，她工作的时候很专注，从不跟人闲聊。比起一开口就停手或容易分心的人来说，她完成一件事的速度，一点都不慢。

对照于她稳定的心情、稳定的动作，动作快却不思考或常常犯错需要他人帮忙来挽救状况的人，似乎才给了快与慢重新评估的机会。

我慢慢从小米粉身上，从工作与生活的经验中，来重新解读奶奶的这句话。原来：要慢才会稳，要稳才会快。我不只要懂得给别人工作建议，更要督促自己实践那些建议当中应该力行的道理。

把眼光停在最后一瞥

要培养出好的动作之前，我们得记起自己有一双眼睛，

它就是代替心在督导我们的动作。当我们能把眼睛停在动作的最后一瞥，

我们的心也因此非常专注，而专注将有助于达成任务。

我听到乒乓一声，不用走近也知道又有杯盘打破了。在紧急的工作节奏里，责备当然不是好方法，我得先进行“抢救”。

抢救什么呢？在忙乱中打破东西的人通常很紧张也很自责，一慌就难免徒手去捡碎片，这时，旁边最好有人立刻帮忙，以最快的速度先理出一个安全过道，不要让碎片再伤到人。一方面因为工作流程不能就此暂停，所以要疏散听到声响、放下手边事情想围过来帮忙的其他工作人员，提醒大家维持正常速度让工作运作下去。这就是一家餐厅在最忙碌的时候有人打破东西的实况，器物的破损只是其中一项看得到的损失，造成的慌乱往往是更严重的困扰。

快速忙碌中打破东西当然在所难免，不过，如果仔细思考，我们大有机会可以避免这种错误。我最常跟大家提的是：如果动作要稳，一定要把眼光停在最后一瞥。

不知道有多少次，我早上进厨房打开冰箱，一个浅浅放在门边的东西就应声跌落地上。如果那刚好是个玻璃器皿，我就得花上一段时间清理；即使那天我的运气很好，放东西的人用的是一只不锈钢容器，但因为食物通常会夹带汤汤水水，我也要为那飞溅四方的汁液付上好大的代

价——那些清理的工夫我可以用来做多少事？有时候，心里好懊恼，忍不住抱怨到底是谁的杰作，心想："为什么放东西的时候，不能定在最后一眼，仔细看好再放手呢？"这种在幼儿园里早已该训练完毕的"手眼协调"，我们却没有沿用在日常的工作中，让小心稳定变成生活的好习惯。

我仔细观察过许多外场服务员，如果常常打翻东西、打破杯子，通常是因为他们没有把眼光停在最后一瞥，当手还留在上一个动作的时候，眼神早已移向下一秒。这并不是他们不关心工作的运作，相反的是：因为很关心，所以太急切。

我不想用"粗心""草率"这些字眼来谈这一类的工作疏忽。这些字眼我们都听惯了，不会有太大的感觉，而且它也不过显示一种结果的评断，被批评的人并没有得到积极的建议。在工作中，我总是思考要如何给他人真正有用的建议，让听取的人能循着具体的方法改善无心之过。"把眼光停在最后一瞥"，就是我对常常打翻东西的人最好的行动建议。事实上，当我们可以把眼睛停在动作的最后一眼时，我们的心通常也非常专注，而专注将帮助我们达成任务。

我常常允许小小孩去做很多大人认为他们的年龄还无法胜任的工作，我的信心来自于观察。当孩子们小心翼翼，眼睛永远注意着自己的行动时，通常很少会犯错；错误是在自以为熟练，不再费心留神的时候发生的。

如果我看到洗过手不肯好好把手擦干的员工，我会带着她先去看那水渍滴在地上、经过大家踩踏后所造成的污染。生活或工作场地的质量好不好，每个人的小动作都很重要。但是要培养出好的动作之前，我们得记起自己有一双眼睛，它就是代替我们的心在督导我们的动作。所

以，留心、留神，也留意动作的最后一眼吧！

补记

给予有用的建议

除了一场混乱的责骂声之外，我们常常不知道该如何处置或教导孩子屡屡错误的生活行为。因为错是无心犯下的，所以怒气之后就只好丢下“小心一点”“细心一点”“以后不要再这样”之类不痛不痒的话，来告诫他们。

不过，讲的人在讲，错的人继续错。所以，我喜欢仔细检查小小动作的错误来源，只为要给孩子一个有用的建议。因为我记得有句话说得好：“责难是最容易不过的了。看出毛病并不需要什么特别才能，可是要看出怎样才能改正过来，却需要一点眼光。”

等孩子一下

每次妈妈带我做事的时候，她总是把我当成一个并肩分工的好伙伴。

她对我最好的赞美，就是一再地交托重任给我，

并且无论有多忙，都知道等我一下是使我能干最好的机会。

教孩子做家事，最能考验父母挂在嘴边的教养观念与自我期待的耐心。因为我们“怕错”的担忧，往往驱使双手忍不住要去抢孩子正在进行的工作，抢的同时，心里却还是惦记着专家提醒父母要给孩子足够的鼓励。所以，我最常见到的情况是，父母一边抢着帮孩子完成工作，一边口中同时喃喃地对孩子说：“你好棒喔！自己做完了。”

每当旁观这一情景时，我总忍不住要去揣摩孩子当时的心情——他们会不会很希望大人给一点时间，让他们以自己的思路慢慢完成手中的工作？

其实，我口中的“慢”是未经过时间计数的说法。我用“慢”字，只是因为孩子需要的一点时间，那“稍待”与父母的“急切”刚好形成大反差。就算这当中的差别只不过是几分钟的延误，但对焦躁的父母来说，不管多久都一样是难耐的等待。

父母生活忙碌，没有多余的时间跟孩子琢磨或许是个好理由，但如果在时间非常足够的情况下，我们也真的会愿意等待孩子自己去摸索学习吗？我们会允许他们做错了重试吗？这是一个值得好好自问的问题。

在我的记忆中，很少看到别的母亲比我的母亲忙碌，但工作如此紧

迫、行事又极有效率的妈妈却从不抢我手中的工作。她深知节省时间的好方法，是用精准的语言使我在不同年龄了解她的教导。时间值得花费在看我把事情从“不会”做到“更好”，但不可浪费在无谓的拖拉或沟通中。

端午节近了，我想起小学跟母亲学包粽子的情景。因为家里工厂忙，母亲必须得利用夜晚饭后的时间来进行馅料与粽叶的整理工作。她交代我放学后早点把功课做好，因为她需要我的帮忙。于是，那几天我总是好兴奋，回家后比平常更有效率地先把所有属于自己的工作完成，饭后就安心地与母亲在厨房里为节日的美食忙碌。

母亲教我月桃叶该如何整理清洗，为什么要先煮过，又为什么梗较粗的地方得修细，才好折弯而不破，那些话语对幼年的我来说，既清楚又实用。她会自己先洗几片示范给我看，接着看我洗一两次，就信任地把工作完全交给我。妈妈告诉我，因为我帮她洗叶片，她可以去炒葱头、卤猪肝，等她做完，我们又要一起做哪些工作。每次妈妈带我做事时，总会先不厌其烦地把整个计划与时间规划说清楚，这使我从生活中完全体会到时间管理的概念。

就这样，母亲轻易地在工作中带起我对一件成果的期盼、对一份工作的热忱，因为她总是把我当成并肩分工的好伙伴。她对我最好的赞美，就是一再地交托重任给我，并且无论有多忙碌，都知道等我一下是使我能干最好的机会。

做与错

我们不只要学习别人的经验，更要了解这些经验总结背后的那番道理。

工作中的每一种对与错都自有它的意义，

我想用日渐深刻的了解，为自己累积出坚实的工作力。

在小米粉温和冷静的表情下，还是看得到一丝尴尬，她缓缓地对我说："Bubu老师，我的布丁好奇怪，有一盘成功了，另外一盘却没有熟。"

我仔细观察了她完工的两盘布丁，一盘用的是小焗烤盘，宽而浅；另一盘则密密挤挤地排着每瓶都装了三分之二蛋汁的保罗瓶。当然，瓶里的蛋奶汁还在摇晃，而另一盘的法式布丁已完全凝固。

我问了小米粉几个问题：

她烤这两盘布丁的温度与时间都相同吗？

发现不熟之后，她的补救方法是什么？

这就是我在工作中遇到问题的处理态度——一定要找到出错的原因，彻底了解各种影响的因素，从而推论出合理有效的改进方法。

虽然在"努可"咖啡馆的时候，小米粉常常烤布丁，也很少失败，但是，我发现过去她的学习是在固定条件里重复相同的经验，并没有被告知原理是什么。所以，她所能掌握的只是某一种情况下的成功，一旦条

件改变的时候，她并没有想到应该做出合适的应对调整。

小米粉跟着我工作之后，我看到了她的天分、她的热情，因此更了解自己的责任不只在教会她新的技能，我想透过工作检讨来帮助她建立有用的思考习惯。因此，我不让她在对或错里碰运气，我要她透过真正的了解，去掌握更高的成功率。

那盘保罗瓶当然不可能会熟，因为热气在瓶间没有循环走动的路径，只能从上或下供应。如果加高温度，从上而来的热过高，上层奶皮很快会皱起，而瓶子四周所需要的热度还是因为瓶与瓶太挤而无法得到足够的供应。她的补救方法不应该只是增加温度或延长时间，而是把一盘分成两盘，拉开瓶子与瓶子之间的距离，让热度有好的流动。

“知其然，不知其所以然”，是许多人的思考习惯，但我深知了解基本原理对一份工作有多重要，因此不断鼓励小米粉一定要探究根本，才能举一反三。事实上，这也是学习上缩短摸索时间最有用的方法。

在冰箱中储存蔬菜，用纸比用塑料袋容易保鲜，为什么？

用喷灯可以更快地把多余的气泡除去，为什么？

用米水可以把蔬菜泡酸，为什么？

为什么要先晒过太阳、晾过风？

为什么有些点心不能完全退冰才烤？

为什么同一瓶鲜奶油，有时很快打发，有时不能？

我整天逼迫店里的工作人员思考工作中所发生的问题，而不是只战

战兢兢地遵循我所教导的要诀。

我们不只要学习别人的经验，更要了解从这些经验总结背后的那番道理。工作中的每一种对与错都自有它的意义，我想要深入其中的道理，想用日渐深刻的了解，为自己累积出坚实的工作力。

重创五分钟的价值

工作中，任何的乱都会带来负担。
我了解时间永远有限，也了解主动避免各种乱所带来的效益；
如果有可资运用的五分钟，我就试着重创它所带给我的价值。

如果没有办法跟大家一起做餐前的准备工作，我也希望在供餐前能提早一点进厨房。整理好服装洗过手后，我一定先站上自己的工作台，检查所有的食材是否备妥，然后思考一下，以当天的餐点来说，材料的位置该如何摆放才正确。那五分钟的调整，会让稍后的工作顺利许多。

进入供餐的尖峰时间后，厨房的带状工作快速地推动着，餐点越复杂，桌面与炉台的条理就越重要，否则光是为了寻找或不停地挪动，就会耗掉许多时间。

点单一张张从计算机传进来后，时间的流动成了厨房工作者的巨大压力。要如何安排工作流程才能增加产能，是我最常思考的问题。我常常在紧密的工作中腾出五分钟，把已经运作了一小段时间的工作台稍事整理、擦拭一番。如果有几分钟让我调整手边动线，那番整顿常会重创出不同的价值。

比如说：把几盘已经用掉大半的配菜重整成一盘，以缩小工作台的占用面积；酱料小锅应该再添隔热的水并擦拭锅边，以保持温度与浓度。工作中，每一个小时材料的量都会产生变化，如果没有运用其中的几分钟快速整顿自己的工作环境，混乱是必然的；而乱所造成的阻碍与损失，我们却常常看不见。

我很怕乱，因为任何的乱都会带来负担；更糟的是，我们常常因为忙碌的饱满之感，而忽略了实际之乱所耗费掉的各种成本。

想想看，在过去的一个星期中，我们曾经用了多少时间来找东西，或挪开阻碍工作的对象？我常常问自己的一个问题，不是我已经完成多少事，而是我花了多少时间完成这些事。在这当中，我可以看到乱之害。

乱有两种：一种是心里的。思路的乱很可怕，在生活里闯进闯出毫无头绪。每当自己有这样的状况，我就利用短短的五分钟坐下来，把脑中同时运作、条理散乱的想法用纸笔条列出来。我用具体的行动来规范跳脱的思绪，这是安定心情的好方法。也许在一天里，突然出现很多该做的事让人感到紧张，我会劝自己不要光想，越想只会越慌乱。我坐下来，把该做的事一件件写下来，具体的项目因而看起来比心中原本的担忧轻盈多了。然后我分配时间，动手去做，享受做完一件是一件的乐趣。

另一种乱是实务的乱：例如环境的乱或时间的乱。环境的乱会直接耗费掉看得见的成本——时间与质量。重视这个问题的人一定了解举手之劳的意义，妥善的维护与正确的使用方法最能减少乱之害。

我常觉得人生有两种过法。一种对生活不经意，等大乱的时候再来检讨或整理，那有点像我在路边看到有人清理桌面的方法——先把桌面的脏乱全扫下去，再拿扫把来扫地；另一种是常常检讨、整理，对乱之害永远有先见之明的自觉。

我了解时间永远有限，也了解主动避免各种乱所带来的效益；如果生活中有那样可资运用的五分钟，我就试着重创它所带给我的价值。

补记

用“美”的展示来引导

想为孩子建立好的习惯，除了以身作则之外，大概很难有更好的方法了。但是，也有不少父母抱怨自己既有条理又爱干净，孩子却不受影响。

我总觉得孩子在小的时候因为生命经验浅，有时很难单从“好处”来接受一种习惯的养成；如果用“美”来引导这样的想法，却常常有预料之外的效果。或许就如毕加索所说：“每个孩子小的时候都是艺术家。”没错，我所带过的每一个孩子尽管对美有不同的坚持与诠释，但他们对于“追求美”这项心智活动却全然地热情。

所以，我不喜欢用僵硬的规定来教导他们学习生活中的整理习惯，我喜欢“展示”，从而诱发他们去体会“同样”的一份工作中，杂乱与条理之间竟有如此的差异，而后再从美来讨论效益的问题。

我会跟孩子解释，为什么我的餐盘要如此整齐地排列在柜中；为什么我做菜的时候，准备过程中仍会注意这么多的细节；这些都是对于整理工作的美的展示。当日子慢慢累积足够这些主张与示范之后，他们渐渐成长的心就更懂得其中效率的意义了。

学习是失败重来的经验

在孩子做家事时，我们观察到其中的失败或阻碍，然后给予具体的指导，

鼓励他们再试一次，帮助他们达成完整的经验，

孩子就会从天天接触的事物中，慢慢累积出接受新任务的信心。

在带小厨师实作的过程中，每每会看到孩子遇上问题时的两种反应：一种是稍有不顺，孩子的手与神情便同时一摊，期待马上有人来接替完成手中的难题；另一种孩子则会坚定地表达“我要自己试试看”的心意。

这些反应提供给我的讯息，并不是孩子的性格倾向或能力高低。在我的眼中，孩子的每一个阶段都有成长的契机，时间点常常决定于他们何时遇到好大人；如果我们愿意提供养分与空间，孩子便有无限成长的可能。

我所观察到不同孩子所显现的特质，代表的并不是定论，而是他们所受的影响。从这些反应大概可以推想，孩子是在什么样的教导模式中成长，这帮助我找出引导孩子的新方法。

虽然，没有人会为孩子的家事能力给予评分，但是，如果父母想要检视自己的成果，我认为最有效的评量，是观察孩子解决问题的态度与能力。在这种省视中，父母不只看到孩子，更看到自己。

遇事撒手不管或一心想得到帮助的孩子，通常是因为问题还未发生

便有人承接，或是遇到困难试图自己解决后却从未能得到认同，所以他们缺乏与困难磨合的经验。

有时候处事能力特别强的父母，最容易犯下抢夺孩子成长机会的过错，因为他们完整的经验，不容孩子再花时间自己去探讨、摸索新路。在这样的经验中成长，使孩子得到一种印象，认为自己无法把工作做得够好。无法得到独力完成工作的成就感，之后如果再遇困难，便很难有勇气或习惯去克服。

学习是尝试的过程，是失败重来的经验，做家事的确可以让孩子重复这样的经验与体会。

孩子做家事的时候，我们观察到其中的失败或阻碍，然后给予具体的指导，鼓励他们再试一次，帮助他们达成完整的经验，孩子就会从天天接触的事物中，慢慢累积出接受新任务的信心。

有一次，一个小一的孩子把做了一半的工作顺手丢开不做了，我问他为什么？他只懒懒地答道：“我不想做这个。”我看了一下成果，心里猜想这工作对他来说并不顺利，但并不确知原因是什么，所以邀他一起再做一次。因为有人陪伴，孩子虽不是十分乐意但也勉强一起同做。在重做的过程中，我发现他对工具的使用没有信心，无法领略做好的乐趣，完成的结果也没有其他小朋友来得漂亮，也许是因为这样，所以他不想做了。

我花了一点时间跟他讨论工具的用法，鼓励他一试再试，几次之后，孩子突然在重做当中领略了自己的手与那工具之间的美好协调，小脸庞马上飘过一丝纯然喜悦的神情；完成之后，还问我可不可以再多做一些。

每个父母都希望孩子不要依赖，却常会忘记独立代表的是完整的经验；而这种经验，我们可以从生活中找到不断练习的机会。

学会与做完

“学会”了还能耐心做下去，才能真正完成美好的结果。

我们都了解，在真实的社会里，“懂”的人不一定能成为领导者；

成就功效的是脚踏实地、坚持去“做”的人。

我带一个小一的孩子学切菜，她的身边同时有许多有趣的工作正在进行，比如说：厨房里有人在烤甜点，而大桌的另一头有小朋友在翻动面团准备做拖鞋面包呢！我身边这个沉默的孩子正一心一意地挥动着自己手中的小刀，把摆在眼前的一大盘彩椒全切成细细的丁块。她完全不为其他事物分神的专心之情，让人看了非常感动。

这位小朋友是第一次学习用刀。我拿了砧板，帮她垫了块洁白的抹布，以防滑动会造成危险。我笑问她怕不怕刀，她没有明确回答我，神情虽有些严肃，但脸上却情不自禁表达了极想尝试的心情。

我从背后圈围着她，双手托起那双稚幼细小的手腕，让她从我手中的动作感受稳定的握刀并体会施力的方法。我们先用拖力把剖成两半的甜椒切成直条，再运短刀法，把细条切成小丁。几次之后，我就放手让孩子自己切切看。仔细在一旁看着她安全地切过几次之后，我放松心情拿了其他食材在一旁整理，与她为伴。孩子聪明又专注，所以，一下子就把我所教的全学会了；不只学会，而且做得非常好。

经验中，有些小朋友会因为“学会”了某一件事，就想更换别的工作；如果他们被要求继续完成一件事，有时候小脸马上就露出“不好

玩、好无聊”的神情。在这方面，我算是经验丰富的大人，知道自己一定要更耐心地用请托与说服的方式，来安定孩子的心情。我请他们不要急急更换任务，为的是让学习更稳固，也让团队的工作能运作顺利。

因教学而接触到更多的孩子之后，我开始用另一种角度来思考“带领”的意义。我相信父母应该能确定，“学会一件事”与“做完一件事”其实是同等重要的功课。因此，在教育上不该功利地鼓励孩子贪多务得，使学习一直停留在“会了”、“看懂了”如此薄弱的根基之上。鼓励孩子“多尝试”当然是一种宽广学习的引导，但不应该失去理想的均衡比重，使他们养成不新鲜、不刺激就无法安定下来的学习性格。

我认为耐力应该从小被培养，如果“学会”了还能耐心做下去，才能真正完成一项美好的结果。我们都了解，在真实的社会里，“懂”的人不一定能成为领导者；成就功效的是脚踏实地坚持去“做”的人。

每次，当我带着孩子耐心地把一件件小事完成，因而在最终集合成一件完整的大事时，我总会想起，在思想如此开放、学习机会蓬勃的社会中，如果我们愿意，一定可以把兔子的敏慧与乌龟的耐力融合成教养孩子的美好启思。

决定

> 我是承认生命与生活都应该有所限制的；
> 我也喜欢在有所限制中，找到自由与自在的飞翔方式。
> 每天，我都在这种微妙的平衡里，做下新的决定。

在厨房里，我们永远都在做决定。

走进厨房，该从哪件事做起？同时做几件工作的时候，如果定时器响起，要放下哪件，先做哪件？接到伙伴的工作支持请求时，该不该中断手里做了一半的工作？这通常得马上通过优先级的判断，做下决定。

连炖一锅牛肉这样的工作，该用多大的锅来装是最省时、省燃料的，都是一种决定。

一朵花椰菜夹起来要配盘的时候，也立刻要决定用哪一面，才能把它最美的感觉呈现在盘子里。

我相信，如果厨房里少了这些常常因为条件改变而必须做下的决定，我们就会像机器人一样，不用思考只按照手册把食物做出来、端出去。这绝不是我对自己的期望，也不是我要提供给伙伴们的工作条件与生活方式。

有一天，当我在Bitbit Café与Abby同工的时候，我轻轻对她说了这个想法。当时她只无限同感地对我点点头，然后我们马上又进入更专注无言的工作中。之后，我看到她在自己的部落格里写下了这个分享的延伸。

1／6／09－Lunch at Bitbit Café.

“We are decision makers.”My mother explained to me.“Our job in the kitchen is to decide what to insist on and what to give up.You only have so much time.You must decide what’s the most important thing for you at every given point and act accordingly.Be flexible with the rules but don’t compromise blindly.”

Sounds alot like my job at the Daily Pennsylvanian.

Sounds alot like life，actually.

—

One of our chefs took the morning off，so I worked as mom’s partner for today’s lunch.At the end of our peak hours，she turned around and smiled at me.”Now I know that competence can be generalized.”

I was surprised.“Are you calling me competent？Here？”

“You really are.”She said.

I am bragging.I don’t deny it.This is just such a compliment，coming from my mother.Not because she’s stingy with praises but because she is the most competent person I know.

或许是因为孩子从小在我身边长大的十八年中，我习惯把她们当成我最要好的朋友，用每个阶段中孩子所能懂得的语言，对她们诉说自己对生活、对工作、对人际互动的感想。所以等她们长成之后，亲子间总是很快就能抓住彼此最深刻的感触。

也或许是习惯在每一次做决定时，我都把下决定或改变决定背后的想法说得很清楚，因此养成了她们接受不断变动的决定时，有一种超乎期望的理解力。那种理解力在小的时候显于外的是看起来很“乖”、很“顺服”；等她们长大了，必须完全面对自己的生活时，就成了一种对不同景况的良好适应力。

做了二十几年的餐饮，我学到最大的功课不是我“能”做什么，而是我“不能”做什么。一等这限制被自己明确地接受之后，我就在框框里任意驰骋，做我最想做的事；在条件的界线中，做自己所能做到的最好。

我想，我是承认生命与生活都应该有所限制的；我也喜欢在有所限制中，找到自由与自在的飞翔方式。

每天，我都在这种微妙的平衡里，做下新的决定。

工作服的意义

先看重自己的工作，别人就会尊重你的工作精神。
一件合适的工作服代表的不只是经过周延思考的需要与应用，
也代表了已经准备好要专心投入工作的精神。

《美丽佳人》的摄影与编辑来访时，我应门是穿着围裙的。开始采访拍照后，我没有问该不该把围裙换下来，而两位年轻人也没有特别提起。当时，我正为他们所要采访的主题“食物”忙着摆盘、翻看烤箱，在工作中穿上一件合适的工作服，对我来说是非常重要的装备。

虽然，工作服只是一件衣服，不是非穿不可才能工作的衣服，但是它却能给人一种“做什么像什么”的真实感，也提供了有利于工作的方便。穿上工作服后，就理所当然可以放手做去了。

小时候，母亲对我们日常的服装有很严格的要求。比如说，起床后一定要换下睡衣，即使是假日也不能穿着睡衣上餐桌；比如说，打扫的时候要换一件利落点的衣服以便活动。如果仔细体会其中的不同，一件服装所带来的工作效率绝对是不容忽视的。

有一幕情景，我想了好几年还没有想出答案，不知道是因为身在其中的人不知不觉，还是大家习惯高度忍受问题。不过，因为印象太深了，所以我常讲给两个女儿听，想学母亲一样叮咛她们，无论做什么，希望自己从里而外都像模像样，更不要养成对问题视而不见的习惯。

有很多加油站都附设有快速洗车的服务，除了一个滚带式的自动清洗房之外，多半还雇有一些年轻工读生以手工做更细致的刷洗服务。他

们的工作是先用水柱与清洁泡沫喷洗、抹刷，再加强特别肮脏的几个重点。

因为水柱很强，风向又无法控制，工作者在某个程度上一定会被淋湿，最严重的通常是脚底到膝盖的小腿部位。因为，地上几乎永远是湿的，而他们工作时就踩在水滩之上。

即使在夏天，那永远湿淋淋的感觉也一定非常不好受，更何况在寒风吹袭的冬天里，他们是如何维护自己的健康？整天让身体的某一部分泡着水，不会感冒吗？我每见一次这种景象，就不禁在心里打个好大的问号；当然，还有一个更大的问号是：这应该不是无法解决的问题吧？为什么多年来不曾见到改善？

一双长筒的雨靴当然会有帮助；一件防水、轻薄的工作服可以解决多少问题！可是这么多年了，他们却任由同样的困扰围绕着自己，不曾改变。

我想，一件合适的工作服，代表的不只是经过周延思考的需要与应用，它也代表了已经准备好要专心投入工作的精神。所以，只要少了一条围裙，我就无法在厨房里自由的来去。

补记

看重自己的工作

“做什么像什么”不只是一种心理准备，职场上也会有具体的配置，以象征职人专注全然的精神。记得两个女儿从幼儿园开始帮我做家事洗碗起，我就让她们穿上围裙，有模有样地工作。如今她们若走

进我餐厅的厨房，我一样也会要求她们先穿上工作围裙。

我希望她们了解做一件事的时候，全心投入是有方法的；先看重自己的工作，别人就会尊重你的工作精神。Abby后来告诉我，她在《宾大日报》工作时，每次出去谈事情，都会想到我的叮咛。她知道要穿得整齐，好让别人感受到她自己对工作的重视。

下班了就要走

真正自由的人可以驾驭心情与时间，

好好停在应该结束的点上，继续下一个预定的行程。

我希望从“停”这件基础的生活功课，跟孩子一起好好学习自由的意义。

晚餐开始前，我再度走进店里的时候，看到已经交班了的工读生还站在柜台区。我跟她挥挥手，听到她亲切地叫我。走进厨房穿上围裙，在口袋塞好擦手布后，我开始检查餐前的每一项工作，确定是否都已就绪，再绕回柜台察看甜点的准备细节。那位应该下班的工读生还站在柜台里，而我们已拉起铁门要迎接晚餐的客人了。

起先，我以为有什么事让她特地留了下来，于是赶紧问道：“有事找我吗？”她笑着回答说：“没有啊！”“那赶快回家吧！”我接着说。她笑得更可爱了，似乎要我别担心，反过来安慰我说：“没有关系的，今天不赶。”

一听完这句话，我才了解我们之间对“回家”这件事的想法非常不同，显然彼此会错意了。所以我连忙提醒她：“可是，我们要开始工作了。”我知道这句话听起来像在下逐客令，但是，对一个服务业的职场来说，下班的人离开是一种礼貌，也是对留在岗位上同事的一种尊重。

我常叮咛Abby和Pony去帮人工作时，不要有“我已经下班了，即使还在工作场上徘徊，但没有支领薪水，而且如果有必要，我也会随时帮忙”这样的想法。其他职场的负责人怎么想我不知道，但在我自己的职

场里，这是一种困扰。

首先，无论是从衣着举止或工作精神上的规范来想，上下班的标准当然不同，如果一位当班的员工漏失了完整的服装配备或举止不当，我以工作的标准来劝导要求，是很简单的逻辑。但对于一个下了班、轻松以待的员工自愿来帮忙，我既不能不知感谢也不能不坚持标准，进退之间都是困扰。

我曾想过，即使自己不是老板而是一个当班的员工，面临这种情况也很为难。我本来应该专注于工作的，但下了班的同事想跟我聊聊或帮忙，如果不搭不理、拒人于千里，似乎不近人情；如果要跟她聊天，自己会不安，工作态度也显得不敬业。

因为这些工作的认知，我养成了一种习惯：在结束工作之后，会马上离开还在运作的职场，因为我不想影响其他人的工作专注与时间安排。这种思考习惯让我外出做客或参加活动时，非常注意结束的礼貌，时间到了，一定告辞。

告辞是一种艺术，让好的开始有完整美好的结束。

补记

学习"停"的艺术

我自己举办教学活动的时候，总会提醒父母注意，要记得为孩子们示范一个好的结束礼节：

——约定的时间到了就该主动告辞。

——以具体的言行教导孩子告辞的礼仪。

有一次Abby和Pony看到我这么做时，对我竖起了大拇指。她们说，这让人想起小时候无论去参加什么聚会，我对于“结束”这件事情总有坚持的原则：再怎么好玩，回家的时间到了就要回家。孩子说，长大之后，她们更了解，“好的结束”对他人跟自己的重要意义。

又过了几个月，Pony在一次电话中跟我聊起时间管理的问题。她说建筑系的课业很重，她还要兼顾生活与打工，“说停就要停”是她如今常常反刍的一个想法；过去，我曾给过她们许多此类的教导。她问我，有同学为了功课打算停掉所有的社交生活，这会不会失去生活的平衡？我给她的建议是：没有这个必要，人需要参与不同的生活；不过，我也提醒她，真正自由的人可以驾驭心情与时间，好好地停在应该结束的点上，继续下一个预定的行程。

的确，在自我管理与时间管理上，我们需要学习“停”的艺术。

我跟Pony说，就像你给自己一个努力工作后的犒赏，周末跟朋友好好出去吃个晚餐。如果你原定的计划是四个小时，虽然时间到了，但大家相谈甚欢、气氛正当美好，这个时候你能不能按着跟自己的约定离开聚会？这些收放会慢慢累积成自我掌握的信心。

人如果常常做不到自己表定的时间管理，很难累积对生活的自信。于是我们会不停拟定新的时间表、新的计划，这虽然是充满希望的自我安慰，但维持不了长久的好心情。我们也以为，如果舍去或完全隔绝某些活动就可以节省更多的时间，但我们需要的是“更多”的时间吗？还是需要“好好掌握自己”的能力？

“真正的自由，是在任何情况之下都能控制自己。”我希望从“停”这件基础的生活功课，跟孩子一起好好学习自由的意义。

领头的人

统筹能力不是只知道该做什么，还要能决定优先级，

而且工作进行中一定包含了时间管理的概念。

经过考验之后有办法领导工作的人，都是有习惯检视、观察全景的人。

Dear Abby and Pony，

今天早上八点，新的工程开始动工。爸妈提前在现场等候，好跟游先生做最后的尺寸确认。这是我们第一次跟游先生合作，他人很和气，沟通非常顺利。

工作中，我看到游先生有个习惯性的动作，他走进走出时总会把一些阻碍物顺手搬一搬，堆栈到最不妨碍工作的角落去。这个从工作中自然流露出的习惯让我忍不住会心一笑，想着：这就是带头领导工作的人。

我们常常谈到“鸟瞰”的能力，在谈话当中我们也会提到某些人做事不大想“全景”。他们或许很努力，一埋首就往单一的方向去，却很少时时想起正在行进的工作与整个计划的关系。但是，你会发现，经过考验之后有办法领导工作的人，都是有习惯检视、观察全景的人。

这种能力我们也称为“统筹”，听起来好大的一个字眼，但如果回到生活中来看，这就是妈妈从小花了好多时间训练你们的能力——清楚自己在做什么。

统筹能力不是只知道该做什么，还要能决定优先级（从哪里先做起？），而且工作进行中一定包含了时间管理的概念（我所做的事用多少时间完成？）。

这不是做大事才需要的工作习惯，也不是哪一天去上一种特别的课程才学得会的专门知识，它其实是从我们的生活中延伸、熟化的一种态度与方法。

一个母亲从起床后就得打点一家人的生活，如果要出门工作，更要在有限的时间中安排分配好如何有效率地把所有事都做完。有的母亲可以，有的人做不到，这并非完全是能力或工作量不同所造成的差异。人如何统筹规划自己的每日生活，会决定最后呈现的质量。

游先生看起来虽然只是一个跟我讨论计划的老板，并不真正动手负责施工，但从他随手整理的小动作中，我相信他有非常深厚的实作经验，以致流程中的细节与任何可能发生的事，在他脑中都有一幅清楚的图像，凡是会造成困扰或阻碍的小事，他都知道要越快解决越好。

简单地说，领头的人就是比一般的人都敏感，因为他鸟瞰事情，所以总是看到全貌。

大概在Pony十年级左右，当我们有机会讨论生活中做事的方法时，我发现你很喜欢用“whole picture”这个词来掌握规划的想法。的确，不管任何事，我们都因为能看到全貌，所以知道该如何着手，该如何完成。

“bird view”（鸟瞰）不只是将来去上班、工作才用得着的能力，即使当学生，要面对学习或完成一份功课，有这种能力的人，所花费的时间会更少，所完成的质量却更高。

工作中用对的、好的语言沟通

工作中的沟通，一定不能沦为两种极端的语言习惯：

不是在开玩笑就是在骂人。我们需要用非常清楚、礼貌的语言，

来传达彼此的要求，这会使工作更简单，任务更清楚。

在过去的每一场演讲中，我都试着要倡导“好好说话”的想法，因为说话联结我们的人际关系、生活质量与工作效率。每天使用语言就像呼吸空气一样自然，所以我们常常忘记它的美、它的力量与它所造成的影响。

有一天清晨，我去罗东圣母医院演讲，虽然时间紧凑但还是不忘一提好好说话。会后有位外科医师来跟我讨论，他说非常认同在家要好好说话这件事，因为我们对家人有爱，但在职场上要做到好好说话真困难。

“男生真的不应该随便开口责备人的！”这位医生颇感惭愧地说，“可是我忍了很久，试着好好讲都讲不通，有一天只好开口‘臭骂’一顿。对不起！真的是臭骂，用了这么难听的字眼，请原谅我的语言暴力。”他真诚但尴尬地笑了笑又说：“可是说真的，这就像是一场震撼教育，‘骂’的确是有效的。在那之后，我看到被我骂的人一直在进步。所以，你还是觉得在工作中，我们应该好好说话吗？”

这个故事非常真实有趣，但我告诉他，我仍然觉得，在工作中，大家都需要学习好好说话。

愤怒之所以有效，并不是对方畏惧于这所谓的“震撼教育”。我怀疑的是，我们常常在自觉好好说话的同时，其实并没有清楚地表达出要求，却在另一个忍无可忍的极端中才一吐为快。这两个极端之间最缺乏的，是不是一种虽然温和却很严谨与严肃的沟通方式？

一般人很容易曲解“严肃”的意思。如果我们说一个人严肃，就大半会把他联想成呆板无趣，所以我们不喜欢严肃的说话方式，也不喜欢被别人以严肃来形容自己的性格。我们比较认同开玩笑、嘻嘻哈哈所代表的亲切。问题是，玩笑有没有一个界限可以清楚地标示双方都同意的尺度？

我最常看到的是，父母跟孩子说话玩笑惯了，等到有一天，突然在言语中夹着一个教导或一份要求时，孩子并不察觉，仍然把它当成玩笑、不理不睬。然后一个不小心，引起了一场火爆的争吵，亲子两方都觉得莫名其妙。职场上也常有这样的状况。

我觉得工作中的沟通一定不能沦为两种极端的语言习惯：不是在开玩笑就是在骂人。我们需要用非常清楚、礼貌的语言，来传达彼此的要求，这会使工作更简单、任务更清楚。

我建议那位医生在“臭骂”之前，可以先试试严肃、清楚地说出自己的要求。也许，这样的结果与臭骂一顿是相同的，但其中的不同是，说的人不必背负愧疚的情绪。谁在骂过人之后会觉得好受呢？

选择好的语言传达自己的想法，是当一个好工作伙伴的必要条件，真诚的语言也常常能扭转僵局。

记得有一次因为机票的问题，我跟航空公司有了纠纷，几次沟通都没有进展。虽然按照航空公司的明文规定，我有立场上的优势，但对方

的代表却非常强硬，她似乎打算极力护卫属下的工作错误。最后，当我觉得问题只不过在原地打转，沦为语法的迷思时，我对那位负责的督导说了一段话：

“虽然我觉得这个处理的方法完全不合理，但我绝不会说我要去消基会控告你们。我只是觉得，如果林小姐透过我们今天所发生的问题，仍然不觉得贵公司的计算机程序设计与服务都有值得改进的地方，那我们就让这个问题停在这里好了，也请把我的后段机位都取消吧。”

不知道为什么，那位资深的工作人员突然在我的陈述后立刻表达了歉意，我们几天来的僵局出现了协调的契机。她非常温和客气地说：“翁太太，真的很对不起！我想请您给我一点时间，让我来想想办法。”

也许，我不应该说“不知道为什么”而有了这样的改变，因为，我一直都很确信语言与沟通的链接关系。在争执中，只要有一方可以透过语言释出真诚的善意，解决的方法自然有可以依附的传输管道。

补记

语言与心意之间的美好关系

我们完成许多事，都是靠语言作为工具，所以我常常提醒孩子们：说话与书写是同样重要的，不要对言不及义毫不在乎。人一旦意识到自己可以珍惜、谨慎地使用语言，就可以体会语言的本质与力量。

我带着孩子从小学习善用语言，想的并不是学好英文很吃香这一

类的课题，而是无论使用哪一种语言，都不让他们忘记工具与心意之间的美好关系。开心的时候要说什么？愤怒的时候要如何表达自己？什么样的赞美可以表明真心？不平的时候要如何解释？我希望我的孩子成为快乐的、情尽乎辞的语言运用者，而非受制于劣质语言的被驱使者。我也相信，如果她们能在工作中习惯好好使用语言，所有的工作质量都会随之提升。

符合别人的期望

只要答应与别人同工，主事者的希望就是工作目标。

我很了解，只有合作才能达成目标，所以，思考如何符合他人的期望，

我一点都没有卑微的感觉，那只是我对负责的具体表达。

写书之后，我因此有机会跟更多的人一起工作，有时是演讲的邀约、写专栏、办活动或采访；无论工作的模式是什么，我都会主动探询对方的工作目标，因为我想尽力配合。所以有好几个人在合作之后写信告诉我，他们对我的客气印象深刻。

客气与礼貌或许是因为我的工作概念而外显的态度，但我并不是想到人际之间应有的礼貌而特别客气的。使我不遗忘这些尊重的理由，是我对同工合作的基本概念——符合别人的期望。在一份工作中，我总在辨识着彼此的相对位置，只要工作不是由自己所领导，就一定会想到该如何尽力、该如何配合，才能“符合他人的期望”。

这样的态度过度谦卑吗？不会让人感觉我是一个没有独立见解的人吗？这些疑虑从来不曾成为我的问题。只要答应与别人同工，主事者的希望就是工作目标。

在合作之中，虽然我也会有自己的意见，但是，通常我会想，既是别人邀约发起的工作，他们必然已有自己完整的构划，尽量予以配合，那原始的发想才能完整地呈现。所以，如果主导者没有主动问我的意见，我就愉快地配合。因为在自己的工作场域中、当我主导着一件工作

的时候，一样期待他人能成全我的计划。

记得有一次我送出期刊的专栏文章与照片，在排完版后，编辑写信很客气地告诉我：“艺术总监与主编有些意见想商量。由于这次专栏内容的主题特别，希望第一页的大主图在色调及摆设上可以更有节庆的感觉，不知道老师是否觉得恰当？如果老师也赞同这样的调整，是否可以请您拨冗再提供一张大主图？”

收到信的时候，我自己手边的活动与工作已经排满一整个星期，而补件时间又非常紧迫。但我立刻想到，每个人对于自己的产品质量都有期待，我既是受邀参与，就不能以自己的诠释作为意见的中心。虽然加拍一张照片并不像坐在计算机前改一篇文章那么单纯，因为我得先做菜、摆饰布置，但还是想办法抓紧时间把补件在一天之内送出了。不管我做得好不好，这起码使我感觉到负起了应尽的责任。

在合作中遇到意见不同时，我绝不会在工作紧迫间讨论主张或坚持自己的想法，我把重作当成是一种美好的练习。与人合作，如果觉得不能伸展自己的心意，之后不继续就是一种解决的方法；但不应该在工作的途中不尽力配合以为杯葛，更不应该一边抱怨，一边进行合作关系。

不知道是不是小时候妈妈常常对我说起“素直”的性格之美，还是我已经了解只有合作才能达成工作目标，所以，思考要如何符合他人的期望，对我来说一点都没有卑微的感觉，那只是我对负责的具体表达。这种配合他人的习惯，对自己也有很大的好处，它使我在工作中有轻松的心情，也有坚持的机会——我在自己的工作领域里坚持理想，在答应与别人合作时全力配合。

我希望Abby和Pony为别人工作时，无论在时间的遵守或质量的表

现上也能尽力符合他人的期望，这是一种心智与性格的训练，也是一种负责的表现。

在工作中当别人的好朋友

> 在职场里，不要带着抱怨与不满上工，也要远离这样的朋友；
> 不要变成他人习惯倾吐怒气的对象，
> 要谨记别让轻易地批评变成不自觉的言语习惯。

Dear Abby and Pony，

这个叮咛对你们来说非常重要。不只是因为妈妈自己从中体会到的一个事实——诚心协助他人能使自己得到成长；更重要的是，在思考着要做一个对他人有益的朋友时，我们会主动排除许多不需要的情绪，这对快乐的生活很有贡献。

在职场里，不要带着抱怨与不满上工，也要远离这样的朋友；不要变成他人习惯倾吐怒气的对象，要谨记别让轻易地批评变成不自觉的言语习惯。尤其在众人相处时，附和他人的抱怨不是我们的义务。如果你真正把一个人当成朋友，就试着用鼓励帮助他克服不平，不要再加强他们的坏情绪。

没有一个人能在所有的工作中都事事顺心，不过，你们一定注意到了，眼光决定了人的言行。有些人在不自觉中习惯了培养怒气与恶意，他们把一件本可简单处理的小小事弄到天翻地覆；和这样的人一起工作，要把眼光定在工作之上，提醒自己不受影响。

在职场里，要学习专心看待工作，才能成为对别人有益的好朋友，也才不会错失工作态度值得学习的榜样。我们做每一件事都该有具体的目标，对于一心一意关心着目标完成的人，要敬重他们。要观察他们是

如何以具体的建议、有力的协助、投入的行动，与他人一起同工，这样的人绝不会无事生波或任意诋毁他人。

有一天，我无意中听到两个打工学生的对话，一个对另一个说："我去年休学了一整年，整天都在工作，什么都做过了，所以我可以告诉你，打工是什么都学不到的。"我忍不住偏过头去看看这说话的孩子，她看起来是那么地理直气壮，但她身边的朋友却一脸茫然与担心，也许她正因为要做一个重要的决定，而去咨询有经验的小前辈。

工作了一整年、做过许多行业却觉得一无所得，这的确是个让人讶异的结论。不过，这应该也同时反映了这个年轻人的价值观，她不懂得思考工作与自己之间的成长互动。如果她真的觉得一无所得，我想这也绝非工作之罪，只能说很可惜，没有人教导她要挖深自己，以预备装盛成长的收获。

希望你们在工作中不要讲丧气话，不要夸大负面情绪，这是当一个好伙伴的重要条件。与年轻孩子一起工作时，我总是更谨慎地处理这些问题。

有一阵子，我发现外场有员工喜欢评论当天的客人谁好、谁坏，而且把这些感受当成影响自己工作心情的正当理由，于是我跟其他人做了讨论。我觉得我们几位年龄较长的资深员工应该要更注意自己的言行，不要让孩子从我们身上得到错误的印象。不错，虽然有些客人的确有无理的要求，比如说硬要带宠物同来，不订位却不接受客满的事实；但是我也发现，对同事传递讯息时，我们的态度有着关键性的影响，如果处理不当就会唤起更多的不满，然后大家会把批评当成工作的调剂。但，这到底有什么好处？

我们在批评的时候先会带给自己一份委屈与不快的感觉，在说的同时又常常延缓手中该做的事。我们同时会忘记平常创造美食的快乐，连原本预备呈现给他人的一片喜悦，都会在抱怨客人时被遗忘。总之，我没有看到任何一个理由，值得我们这样去做。

妈妈年纪越大，就越看见自己领导工作的态度会带给年轻伙伴什么样的影响。所以我也要提醒你们：用更正面的感受取代偶有的不快；如果要批评一件事，能不能做更专业的分析与建议，说出一个决定之后合理的观点，而不只是停在感受的论述。

有一次，客人没有预定素食却坚持要我们准备，在这之前，我们都因为考虑到客人的方便而勉强做了。做是做了，但因为没有足够的食材所以无法端出自己满意的食物，对于一个食物工作者来说，这实在是一种痛苦。那一天，我下定决心要开始拒绝所有临时的要求，但在做决定的那一刻，我也思考着该如何表达才不会给员工一种错误的印象。我希望她们了解：我们拒绝客人的要求并非因为自己的不快，而是希望客人尊重我们的专业。

我跟大家说："虽然客人告诉我们'随便弄一弄就好'，但在一家营业的餐厅里，烹饪是厨师的专业表达，厨房里的每一个人都很在乎自己做得够不够好，所以从今以后，我们不再接受没有预定的要求。这当然不是客人的错，却是我们可以坚持的原则。你们试着用最好的语言跟客人解释，我想他们应该会谅解。"客人能不能谅解当然因人而异，但是，在我们设立自己的准则时，没有必要先在心里升起防卫的敌意。

遇到需要沟通的问题也一样，预设别人有不合理的要求是非常不必要的。先用心把问题听完，再寻求可能的方式来达成协议。我最怕任何人用"受不了"来形容自己在工作中所遇到的问题。一个工作伙伴如果进

来跟我讨论“该怎么办”，通常再大的问题都可以得到完满的解决，因为他们对事不对人；如果进来说的是“我受不了那个客人”，那我就非得亲自出去处理不可了，对人不对事只会强化问题的复杂度。

工作经验年年增加之后，我除了从别人身上学到许多好的工作态度，更发现每一个人都能在工作中当别人的好朋友或好的长辈。希望你们也要思考与他人同工的意义，做一个工作中的好伙伴，一个可以用心、用行动支持他人的好朋友。

抗拒

> 在工作中，如果疑问与对立的想法超过了应有的比例，
> 因而阻碍了自己的学习、应用或实做的机会，
> “抗拒”就成了自己成长的损失。

小米粉决定带着庭宜从台南移居来三峡跟我一起工作之后，曾告知我的好友月仁。据小米粉说，月仁听到之后很高兴，她不只赞成小米粉的决定，还说了几句话作为远行的祝福与建议。小米粉要我见到月仁时转告她说：“何老师的话，我记在心里了。”

月仁对小米粉说：“你决定去Bubu老师那里跟着她学习，就照着她教你的方法专心去做，不要抗拒。”

“抗拒”，听起来好严重的两个字，我起先有点讶异月仁的说法，但仔细想过她的话之后，却不得不说，这两个字精准地传达了我们与工作思维或工作人际常有的心理拉扯。

二十二年来，月仁与我最常分享教养与工作的心得。我们都是既要照顾家庭又尽力工作的母亲，虽然领域不同，但因为观念非常接近，总能成为彼此的鼓励。

月仁是科学家与优良导师，即使在她还有两个孩子要照顾的阶段中，我也总是看到她花费许多精神在学生身上。她的爱是自然流露的，因为她爱这个社会，所以常常担心那些刚上大学的新生或就要实习选科的高年级医学生彷徨的心情；好几次她跟我分享辅导学生的经过时，我也深受感动。

爱孩子的人就自然对成长的心灵有入微的观察。当月仁对小米粉提起“抗拒”这两个字的时候，我想这有感而发的劝告，是从多年来在她实验室里进出的助理或学生身上得到的感想。也许，抗拒是一种再真实不过的工作情绪，也是一种最不必要的挣扎。

我也带过这样的工作者，说不清为什么，但一眼就能感觉出他们面对工作时，很容易跟自己的心情拉扯。有一次我忍不住问一位不能顺服接受指导的新进人员，我想知道为什么连一件非常简单的事，对她来说都难以接受？

她听完后，理所当然地回答我：“这就是我的工作习惯，我就是非要把一件事情弄到清楚才能动手。”

真心说来，这不是一项不好的习惯，问题在于经验不足的人有时连很简单的道理都无法推理。缺乏了解最容易导致误会，或许，比先弄清楚更重要的是从努力工作、从最基本的经验中累积一些了解再说。我劝她何不动手做做看再来讨论？这不也让彼此在讨论时多了一些基础吗？也或许在做的过程中，她自然而然就懂得了其中的道理呢！

我想，月仁口中的“抗拒”，指的应该是一个人在还没有完全纳入工作轨道前的自我挣扎。那些挣扎或许并非完全没有道理，但是如果疑问与对立的想法超过了应有的比例，因而阻碍了自己的学习、应用或实做的机会，抗拒就成了自己成长的损失。

让歧见停在最好的点上

爱事的习惯，总是在谈论与处理中花掉许多可以利用的宝贵时间。

生活中总会有歧见发生，尽量要求自己合情合理来简化问题，

不要因为有人同意你的委屈，而让问题扩大或复杂。

Dear Abby and Pony，

早上跟舅舅喝完咖啡后，我们准备各自去工作。分手前，舅舅说：“我今天要去开除一个员工。”

“为什么？”我讶异地问道，走出电梯前，他只匆忙丢下一句：“我不跟兴风作浪的人一起工作。”

兴风作浪！我一下就懂得了这句话在职场上的意思与所带来的困扰。但因为这是一个非常模糊的思考界线，所以，妈妈想用一些具体的工作实例，来跟你们讨论这件事。

如果我们想要更快乐，无论是生活或工作，一定要学习让歧见停在最好的地方。如果你们想问，什么能帮助歧见停在好地方——我的回答是：“理性”。

小时候，母亲对我们有一项非常好的教导——不能爱事。所谓“爱事”，在孩童时期最常有的状况，大概就是因为爱热闹、喜欢焦点，习惯把小事说成大事、喜欢夸张不实。明智的父母因为担心孩子长大后会养成喜欢搅和、唯恐天下不乱的性格，所以这方面的管教特别严格。虽

然没有恶意的夸张或许无伤大雅，但大人远虑，不让这种思考方式在无意中慢慢变成性格，因此带给我很好的人生礼物。

长大后发现，人每天在工作中与生活里，都要决定自己对一件事情的想法或态度；如果爱事、喜欢用唯恐天下不乱的观点来解决，就像去揉一团毛线球，工作与人际关系一定会越来越复杂。而且，如果仔细估算过，爱事的习惯，总是在谈论与处理中花掉许多可以好好利用的宝贵时间。

所以，如果在工作中遇到无法好好合作的同伴，要让事情简化，直接寻找可以同工的方法，千万不要绕远路，让问题越来越糟糕。

有一次，一位员工私下来跟我沟通她和一位工读生合作不顺利。一向以来，我并不鼓励大家为了工作的事私下来找我，在我主持的工作场所里，所有的事都应该可以公开讨论，我们需要让别人了解自己期待的协助与合作的方式，但那位员工却坚持要私下谈。

她说了很多、很多，为了证明自己的感觉并非没有参考价值，所以她告诉我，连另一位员工也不喜欢这位同事的做事方式，常常私下跟她抱怨同样的状况。

当天下午，我找来所有的工作伙伴，第一句话就表达了我的失望。因为，我一直以为在一个期待开诚布公的工作环境中，直接沟通是一条同心合作的快捷方式，没有想到大家在私下如此费力。

基于一种强烈的责任感吧！我当场跟另一位同事说，我一直非常欣赏她的努力与待人的诚恳，如果她对其他的工作伙伴有任何微词，应该直接给她有用的工作建议，在工作中当一个好前辈。我不懂为什么她不但没有这样做，反而去跟其他的人抱怨，然后再让话传到我的耳中呢！

我要她好好想想这对解决问题可有帮助？

过了几个月后，我收到这位员工给我的生日卡，她在当中写了一段话，说谢谢我告诉她不该在背后对其他人的工作有怨言。她从来没有想过直接说会更好、更简单，现在知道了，自己也觉得学到很重要的观念。

这些话让我感到很安慰，如今大家了解，不同的意见也可以得到协调，不需要转成对立或背后的抱怨。

在生活中总会有歧见发生，我们要尽量要求自己合情合理来简化问题，不要因为有人同意你的委屈，而让问题扩大或复杂。

记得有一天，妈妈从店里的网站收到一封信，信的内容如下：

您好：

我是紫京城的住户，因为我看到丢错的垃圾会顺手分类好，经常在倒垃圾的时候，会看到贵餐厅丢弃的垃圾（因为有餐纸很容易分辨）。主要的问题是：关于垃圾分类，贵餐厅似乎一直都没做好，整大包丢进去，纸类、塑料盒以及蜡烛、罐头等全都塞在一起，放在纸类回收处。尤其是餐垫纸里掺杂着开大罐头所切割下来的铁片，很容易让回收人员受伤，甚至还有些厨余掺杂其中，这样会很臭。垃圾收集区里有清楚的分类项目，可否请负责倒垃圾的人员随手分类一下呢？

实在是看到太多次了，忍不住写信告知贵餐厅……谢谢……

对于这样的一封信，我的感受是什么呢？——一阵脸红。

我们的垃圾虽然有分类，却总是因为太忙而忽略细节，如今受到抱怨，又有什么话可说。我只能以最快的速度回复信件，并马上跟大家讨

论，要如何解决这个问题。我的回信如下：

亲爱的芳邻：

非常谢谢您恳切来信中对于垃圾分类的提醒，对于过去几个月来没能彻底做好的部分，我们深觉惭愧与抱歉。收到信后，我把信印出贴在厨房的布告栏里，我希望、也相信所有的工作人员从此之后会在即使忙碌快速的工作节奏中，也尽力注意这个重要的环境卫生问题。

我们很高兴能与您为邻，得到您的提醒和劝告；相信这栋大楼因为有您的关心，而会更友善美好。

敬祝　安好！

Bitbit Café Bubu敬上

有一天，听闻此事的另一位邻居问我："听说有人抱怨你们的垃圾分类，而且态度很不好！"我很讶异她得来的错误消息，连忙跟她解释说，没有这回事！这本来就是我们的错，指正的人说的都是事实。我把贴在布告栏上给员工看的来往信件拿下，请她过目，然后再告诉她："我们的垃圾处理问题从此之后有了很大的改进。"

Abby and Pony，妈妈想说的就是这样的观念。想想看，一个停在正确点上的歧见不只促使我们进步，也节省了许多时间。希望你们在生活与工作上也要如此简化自己所遇到的问题，以理性的思考好好接受他人的劝告。



展开独立的翅膀——Abby的工作日记

> 父母能给孩子最好的礼物，不是生活的保障，
>
> 而是不因变动而永远存在的能力。
>
> 很久以前，我就这么告诉自己：
>
> 父母无法为孩子开出一条人生坦途，
>
> 但我一定会支持她、并欣赏她的努力。
>
> 暴雨狂风跟晴光好日一样重要，
>
> 我不想只当孩子的抚慰者，
>
> 只愿自己不要忽略她值得肯定的勇气。



独立的开始

Abby上大学之后，“了解与面对现实”，是我们要教给她的第一件事。我并不担心父母的“物质给予”会成为孩子对“爱”的计量，相信我们给予的精神支持与生活照顾，才是这个家庭最丰厚的资产。

我母亲婚前家境很优渥，所以在她的年代里，家里有足够的资源让她受很好的学校教育。据说早逝的外婆不只手很巧，头脑更是清楚，家里虽有佣人，但要求阿姨和母亲一定要把家事扎实地学好，绝不因为她们读高等女中，而放松生活能力的教导。在母亲转述外婆的教育观念中，有一句话对我来说非常重要——就算我有婢钱（台湾话的意思是请得起佣人的钱）给你，你也未必见得有使婢差奴的命。

她说明了父母能给孩子最好的礼物，不是生活的保障，而是不因变动而永远存在的能力。

虽然我与早逝的外婆无缘见面，但是每当母亲谈起外婆的时候，我总会心生仰慕之情；最大的说服力，当然是因为她把我的母亲养育成一个非常坚强、对自己的人生完全负责的女性。母亲头戴斗笠、如土牛一样掌管砖厂十八年的身影，与翻着日文杂志为我解说生活的优雅柔美，永远并存在我的脑中，也为身为女人与母亲的丰富面貌做了最好的诠释。

Abby高中毕业后，虽然获得许多美国名校的录取，但是对于她的教育，我们并没有因此而松下一口气，因为成绩不是我们对教育唯一的

想法，上知名大学也不是我们培养她的终极目标。那个新的学程才要开始，真正关键的教育还没有发生影响的作用，谁能认为孩子上了常春藤的大学就是一种成功？

Eric跟我时常谈起，无论东西方的大学，现代教育全都偏重名声、知识、金钱、资源与专业训练，对锻炼人格的部分恐怕全都不够尽力，也力有未逮。所以，为了延续我们的关爱与教育，对Abby的大学生活，我们时常有深刻的讨论。

“了解与面对现实”，是我们要教给她的第一件事。

美国专栏作家Abigail曾经说过一句很好的话：

If you want your children to keep their feet on the ground，

put some responsibility on their shoulders.

要子女脚踏实地，先让他们负点责任。

这责任的界定，恐怕就是天下父母最大的难题。放多了，会不会压垮她？放少了，也不过是一种形式，求得一点安心，知道自己总算有心于教育，但心知成效或许不大。

也许是因为我自己的经验吧！我并不担心父母的“物质给予”会成为孩子对“爱”的计量，我们相信，十八年来所给予的精神支持与生活照顾，才是这个家庭最丰厚的资产。

Abby去美国上四年的大学，学费连同生活费，根据学校的初估，换算成台币是六百万。三年后再加上妹妹的学费，总计就是一千两百万台币的支出。花一千两百万培养两个孩子上大学，对某些家庭来说可能

是不痛不痒的；对某些家庭来说则是愿意咬紧牙关，为换取这个学位与教育机会而在所不惜的。但是，对我们来说，却两者都不是。

我们不觉得自己要倾其所有让孩子去上一所好大学，这并不是唯一可以对孩子示爱的方式。而如果一对父母愿意付出六百万，孩子却不好好珍惜这样的学习机会，其中的遗憾就无法计算。

从建立这个家庭开始，我们的生活运作有一个从不改变的主轴——互助与体贴。永远都是如此，一个人在为家庭劳动时，其他的人绝不会坐视不顾。如今，自付学费的问题，就要从家庭的小互助往上延伸到大笔金钱的考虑，这也是我们全家在学习金钱资源分配上的平衡问题。

这是真正面对现实的第一课。我们不想透过金钱完全的支持向孩子证明对她们的爱无怨无悔；这应该也是我们对家庭爱的一种信心与安全感——并非是供应不起的父母就比较不爱孩子。

面对现实的第二课，是提前帮助Abby了解，走出校门后的实际生活。

就在Abby要去上大学的前两个月，我们与一位朋友相遇，她跟我们分享了许多教养的经验。在新加坡的时候，我一直希望能认识这位朋友却擦身而过，还好在台湾相遇了。

我很想认识她，是听说她的女儿去了康乃尔大学之后，用功到不曾注意校园的美景。当时，我们身边有一些朋友的孩子都在美国上名校，但大学生活时有失败的借镜。我多么希望在Abby上大学前能听到更多有益、深入的建言（而不是“哎呀！大学本来就是好好玩它四年”这类的话），我希望在她上学前，我们都已经做好各种准备与心理建设。

拜访之后，我把一个重要的讯息传递给Abby。大姐姐毕业那年没有顺利申请上研究所，所以决定回台湾找工作。她当研究助理，一个月领两万多元，在台大附近租个单人套房就要一万多，生活勉强可以维持平衡。姐姐很乖，她不愿意接受家里的资助，非常用功于研究，把生活过得简单充实（好消息是，今年她已拿到奖学金，要去卡内基大学直接攻读博士）。

这个经验让我们更进一步地确信，如果能早一点让Abby了解，出了校门之后，社会有各种各样的困境实景等着她面对，无忧无虑的大学生活只是一时的安全之岛，该如何善用四年培养自己的能力，是很重要的功课。名大学镀的那层金光一刮就下，不会有多大的保障。实力最重要，而从学生时代就逐渐了解实际生活的压力，也不是一份过早的学习。

我跟Abby说，金钱上的独立是精神独立重要的指标。我知道一个大孩子不会愿意常跟父母伸手要钱；而一个有自尊的孩子，也绝不希望父母对自己说出“如果你不乖乖听我的话，我就不会帮你付学费，你看着办好了！”这种以付出来模糊爱的语言。

我相信这些道理对她来说，是可以理解并接受的。

Abby把大姐姐的经验听进去了，她开始认真思考我们讨论的问题，并立刻询问学校工作的可能。她努力准备维修计算机的专业知识，读书、动手拆卸机器，通过在线的测验，拿到一份工作，把“愿意”化成“行动”，以行动作为成长的阶梯，稳稳向上攀登。从她陆续写与我分享的工作日记中，我看到那份从小为她根植的责任感，已慢慢活化在她远离我的生活中了。

注：这个部分收录的十篇Abby的工作日记，之所以决定以英文印行，是因为这些年来Abby都生活在英文的环境中，她习惯以英文书写心得，保留英文只为忠于她的原著。后来当玢玢与我思及读者需要更方便的阅读，这些文章应该也翻译成中文时，我们决定先由Abby自己翻译，我们再帮忙补正。

The Flight out of San Francisco

My flight out of San Francisco was speeding on the runway，gathering strength for its takeoff.I pulled on my seatbelt to make sure it was fastened properly.In my mind，I began to run through a checklist of things I should have completed before leaving the US.A final review，just in case.

As the ground trembled beneath me，I suddenly began to wonder whether I had locked Andrew’s door or not.My friend had been kind to let me stay with him the entire week of my visit.Even though he had to leave early for work that morning，he invited me to entertain myself in the apartment until departure time—provided that I would remember to lock the apartment before going away.But when I thought about it again，I was not sure that I did.

Frantically，I began revisiting the moments before I left for the airport.I saw myself dragging two oversized bags down the stairs，then holding up my hand to flag a cab.No，I needed an image from earlier still.I saw myself then，standing at Andrew’s door，already a bit out of breath，my body bending under the weight of all my possessions to be carried back to Taiwan.There I was，my hand on the doorknob.But did I，or did I not lock it？However I squinted at this scene，I could not make out the details.Blood rushed to my head.Thoughts exploded.

What if，what if…

The flight was in the air now；I thought about the thieves who had just discovered Andrew’s apartment.Soon we were passing through thick layers of clouds；those thieves were carrying his HD flat screen down the stairs.The seatbelt sign above me went off，that heartless gang，they took the black Macbook too，sparing nothing.An air stewardess stopped by with her cart and asked if I wanted a drink；No，not the speakers，please！

But I couldn’t possibly have forgotten，could I？

I tormented myself.Supposing the worst had happened，I began to calculate if I would be able to pay for all the damages caused.I had always loved Andrew’s collection of high-end electronics.Now，I wished he didn’t own any.How long would I have to work to pay off everything？This question in turn led me to the thought that I didn’t have an income at the moment，and would probably not for a while，since I was starting a new business.So would I have to borrow the money？How much interest would accumulate before I could break even？Would I ever break even？

And so on，and so forth.As anxiety snowballed to the distant future，I envisioned one failure falling into another like dominos.A slight turbulence jolted the plane.I quickly gripped the handles and felt panic devour me.There was no phone，no internet，no way of warning Andrew.Forget about prevention，I didn’t even have the means to learn of the aftermath.

In midst of this frenzy，I caught a glimpse of the flight path on my screen.There were still twelve hours before I could be in touch with the world again.What was I going to do with all that time？A better question was：what was there to do？

I appreciate these extreme situations for the simple illustrations they make of our choices.At this point on the plane，I could either panic for the rest of my flight to no avail，or I could discipline myself to drop the matter until action could actually be taken.Whether I was going to spend the next few years working to repay Andrew or not，for the time being there was nothing I could do to change the consequences.I could however，still enjoy a pleasant flight.I might as well，since beating myself up for the next dozen of hours was not going to save me，and might actually make me too tired to deal with the issue effectively later on.

I admit，there is a certain comfort to anxiety.We so emotionally exhaust ourselves that it seems as though we are doing something grand for the matter at hand.But in this case，it’s clear to see that the energy I was spending on worrying had no real impact on the situation.Think then，of all the other times when choices are less obvious but the truth still constant.Think，of the distress we oft put to waste.

When that moment of clarity struck，I took out my notepad and wrote down exactly what actions I was going to take once I landed—I was going to check my email first to see if Andrew had sent me any messages，then I was going to call.On my piece of paper，I assured myself once again that everything needed to wait until I reached my destination.It was useful to hold onto such a concrete reminder；for the rest of the trip，whenever I felt another surge of panic，I would take out my list and remind myself that everything which could be taken care of，had already been.With that，I willed myself to relax.

I think back to this flight often.In the few months since returning to

Taiwan，I had moved into my own apartment，launched a business，contributed to this book，and continued to plan multiple projects down the road.Sometimes I feel overwhelmed，but whenever I sense myself paralyzing by a stream of“what ifs”，I would recall the choices I faced on that plane out of San Francisco.Though the details may be different，the challenge is still to find essence again among distractions，and to do what counts.

Perhaps I should mention that much to my relief，but to the anticlimax of this story，I did lock Andrew’s door after all.

在混乱里找回重点

当我感觉到自己被许多可能缠到动弹不得时，

我会记得在那趟飞机上所面临的选择。虽然细节不同，但挑战却是一样的：在混乱里重新找回重点，并且采取真正有效的行动。

从旧金山出发的飞机正在跑道上急驶，聚足马力准备起飞。我拉一拉安全带，确认系紧后，便开始在脑里一一回顾离开美国前该办的事是否都已做完。以防万一，我在心里做了最后的检查。座椅下的地面继续震动着，我忽然开始怀疑，自己没有把Andrew的门锁好。

我的好友很慷慨地让我在拜访旧金山这一整个礼拜寄住在他的公寓。我离开的早上，他很早就得去工作。虽然如此，他让我待到离开时刻，只请我在走之前，要记得把门锁好。回想起来，我不太确定我上锁了。

慌乱中，我开始寻找搭出租车前往机场之前的回忆。我看到自己拉着两个巨大的行李走下楼梯。不，我需要更早一点的回忆：在Andrew的门口，我已经有点喘不过气，身体因为行李的重量而弯曲。我就站在那里，手在门把上。可是，我到底有没有锁上它？不管我怎么眯眼检查这些影像，就是看不到自己希望的细节。

我感到血液直冲头部，一连串的想法在脑里不断爆炸。如果……如果……

飞机已到了半空中。我想象小偷已经发现Andrew那未锁上的门。我们正穿越厚厚的云层，而那些小偷正扛着他的HD液晶屏幕下楼。上

方的安全带灯已经熄灭。那群没良心的家伙，把黑色的苹果笔记本电脑也带走了。一位空中小姐推着一车的饮料，问我想喝什么。不！拜托不要拿他的音响！

我不可能忘记把门锁上吧，可能吗？

我百般折磨地不断问自己。

就假设最坏的事已经发生了吧。我开始计算是否有能力赔偿所有的损失。我一向羡慕Andrew收藏的高档电子用品；现在，我真希望他从没有过这些东西。我到底要工作多久才能赔偿这一切？问到这里，我又开始想到目前自己连收入都没有。所以我会需要借钱吗？在我有能力偿还之前，利息又会累积成多少？

当忧虑像滚雪球一样直奔长远的未来时，我看见自己的沮丧如骨牌般倒塌绵延而来。飞机忽然因一阵气流摇晃，我赶紧抓着一旁的把手，感觉好像快被慌张吞没了。这里没有电话，没有网络，没有任何一个可以与Andrew沟通的方法。我连想打听事后的惨况都不能。

就在这片混乱中，我看到了前方屏幕显示的飞行航线。还要十二个小时，我才能再度与世界联结。这么多时间，我该如何是好？更好的问题是：我到底有什么事可做？

我面临了极端的情况，它使我得清楚地面对问题的选择。此刻，我能够毫无用处地在整段旅程里继续焦虑；或是，我可以要求自己把事情先放下，直到可以采取下一个行动时再将它扛起。这个选择涉及的，是我能不能够把每一个时刻都做最有益的分配。我的后几年到底会不会因为得赔偿Andrew的损失而需要更辛苦地工作，不是我在这个时刻可以改变的事情。但我可以好好飞完这趟旅程。这样也好，因为用接下来的

十二个小时来谴责自己，不但不能救我脱离困境，反而可能使我在真正解决问题时所需要的体力，因此而全部耗尽。

我承认，焦虑会给人某一种程度的安抚，似乎我们在情绪里磨光力气，就觉得自己对事情有某种程度的尽力。但在一个完全封闭的此刻，我很清楚看见，担忧对于事情没有任何影响。那么，在其他同样的时刻，是否我也在无法改变的事实中浪费掉许多精力？

当我想清楚了事情的真相，我做的第一件事是拿出笔记本，一一写下降落后我要采取的所有行动。我要先开email看Andrew有没有给我来信，然后我要打电话给他。这些事都得等到达后才能办。接下来的飞行途中，每当我觉得一阵焦虑又袭击而来的时候，我就再拿出单子提醒自己，眼前所有能做的事，我都已经做了。

我时常回想当时的心情。在回到台湾的两个月里，我没有浪费任何时间，搬进了自己的公寓、开创了新事业、整理文章给这本书，也同时一直在安排后几个月要实施的计划。有时，我的速度与我所想做的一切，会忽然使我觉得招架不住，但是，当我感觉到自己被许多可能缠到动弹不得时，我会记得在那趟飞机上所面临的选择。虽然细节不同，但挑战却是一样的：在混乱里重新找回重点，并且采取真正有效的行动。

也许我该提到，Andrew的门的确好好锁上了。以故事情节的发展来说，这虽然有点虎头蛇尾，不过，我真的松了一口气。

妈妈的话

人生最大的功课，就是我们和困难的相处，而焦虑的情绪大概是每个人行囊里少不了的重负。我可以想象，Abby在离开旧金山那一刻，不只是想到那扇未锁的门、那可能需要的赔偿或对朋友信任的辜负，也许

真正交织在其中的，是她对于自己不可知未来的重重忧虑。她离开大学，回到陌生无比的家乡要开始创业，可以想象忧虑、恐惧是远远多过兴奋与信心的；但那份需要克服的艰难对她来说也一定不陌生。

我觉得自己又回到一九九六年带她离开台湾转学去曼谷的心情。这个在美国念完大学的远行孩子再回到我的身边时，使我有了重为母亲的感觉。不同的是，我比十二年前宽心许多，知道虽然她赤手空拳要开始新的奋斗，但就人生的历练来说，她已受完某些成长的训练了。四年前，我们让她从经济开始练习的独立，此时对她来说变得格外有意义。她不但了解人生有种种成本，也彻底体会奋斗是人人都要面对的生活磨合；一如她从飞机上那一刻学到与忧虑共处的方法："在混乱里重新找回重点，并且采取真正有效的行动。"

Pony曾经跟我说，对Abby而言，她回到台湾，就像搬去一个全新的国家一样陌生。她不认识台北，即使大家都说着她也能流利表达的中文，但当中的感觉与情调或许对她来说竟是生分的。我很谢谢Pony这样提醒过我，才使我常想起要跟从前一样，怀着满心的祝福与爱，看着她再出发。

我提醒自己只做"该"做的事就好，不要忘记爱有"相对"与"绝对"的位置。母女情深是我与她的"相对"位置，无论她多大、我多老，那爱都不曾改变，却不能永远以同样的形式、同样的嘘寒问暖来运行。"成人"是她在自己人生的绝对位置，我不能忘记这个事实。我不断提醒自己，不可荒废重为母亲时更为成熟的功课与自己心中曾有的许诺——母亲不是让你倚赖的人，而是使你无需倚赖的人。

Abby在文中说道："我承认，焦虑会给人某一种程度的安抚，似乎我们在情绪里磨光力气，就觉得自己对事情有某种程度的尽力。"这是

我们面对生活时最常有的心态。这几年里，我没有一一问她遇过什么挫折，受过什么委屈，因为，暴雨狂风跟晴光好日一样重要，我不想只当孩子的抚慰者，只愿自己不要忽略她值得欣赏的勇气。二十出头的Abby能有这样的自省，想必是跟自己有过美好的征战，知道人生的力气不能白白花费在不必要的地方。在当自己的敌人与好友之间，她显然已做了明确的选择。

Sad　Cookies

One night，while I worked at my office in the Daily Pennsylvanian building，a co-worker wandered in for a visit.I was staying after hours at the time，trying to tie up loose ends.I imagine she must have been doing the same.When Stephanie came in，we chatted briefly，then she asked if she could sit around for a bit.I said of course，as long as she didn’t mind that I had to continue working.

So there she sat，across from me.Out of the corner of my eye I could see her playing around with the different objects on my desk，from post-it notes to the stapler.I looked up again from my screen just in time to witness the delight on her face when she discovered a box of Nutter Butter（I had bought the cookies earlier that afternoon for the long hours ahead）.Stephanie picked up my snack and examined it so carefully that I felt it would be wrong not to share.

“Really？Can I really have some？”She seemed surprised when I offered.

I nodded.To prove my sincerity，I ripped open the package and took out a piece for her.She smiled，but as soon as her fingertips touched that cookie，Stephanie broke down in tears.

“Stephanie…”A bit shocked，I instinctively patted her on the back.“Stephanie，it’s only a cookie.”That was all I could come up with at

the time，even though I understood immediately why she was crying.

We were at the end of the semester.School projects and exams were keeping us up late at night，but the Daily Pennsylvanian was still publishing every day.The reality of our job could not be dismissed just because we needed more time to study.As members of the business staff，we knew that every sale we missed would accumulate，and for a daily paper like ours，the damage added up quickly.There was no breathing room here.Nothing waited for us.

Stephanie shoved the bits of cookies into her mouth and continued sobbing.“It is so hard.”she chocked.

My nose tickled.To cover the fact that I was starting to tear up too，I reached for a cookie as well.Encouraged by my participation，Stephanie grabbed a few more and quickly pushed them all into her mouth，then she cried some more.“I’m tired.”

We were spent.It happens.What matters most is how we recover from those moments，and how quickly.Stephanie and I sat side by side in the empty office，feeling sorry for ourselves，feeling helpless.It was getting late；we had some more business to finish up，then hours of schoolwork still ahead，but we didn’t want to move.We swiveled in our chairs and munched on more cookies.

This could have carried on for the rest of the night，and perhaps several days after that，except we were lucky that we still had a sense of humor about us.In midst of this tragic scene，we suddenly noticed each other’s

swollen eyes，chipmunk cheeks，and the cookie crumbs everywhere（since no one who is properly in distress should be bothered to clean up while eating）.It took us a few seconds to re-align this sight with ourselves，but when the connection clicked，we laughed.I don’t remember who started，only the giggle soon grew into full-blown fits of laughter—the ridiculousness we had just been through！We bent over，laughing like mad women until I could no longer tell whose voice was whose.

We quickly remembered however，that we still had much left to do，and that we had been bingeing on cookies and crying and laughing；in other words，not getting those things done.We laughed a little less at the reminder，and started packing right away.When I walked out that night，I did not feel light all of a sudden，but I felt better.I think it was because we had made decisions about what to do after the crying.

伤心饼干

我们两个都精疲力竭，但这是难免的。
在这种时刻，唯一重要的是，
我们该如何地再度爬起，还有我们能够多迅速地恢复。

在《宾大日报》工作的一个晚上，我因为加班而留在办公室里。我的同事想必也因为工作没做完而留下。她晃到我的办公桌边时，忽然对我桌上那包刚买的饼干非常感兴趣，拿起盒子仔细研究包装的举动使我觉得，如果不请她吃一片就太不应该了。

“真的吗？真的可以吗？”她似乎很惊讶。

我点点头。为了要证明自己的诚意，我马上把包装打开，并拿出一块饼干给她。她笑了，但是就在手指头碰到那块饼干时，Stephanie忽然号啕大哭了起来。

“Stephanie……”我拍拍她的背，“Stephanie，那只不过是一块饼干而已。”我当时只能这么说，虽然，我马上了解她为什么会这样哭泣。期末已经逼近，我们因为有许多作业和考试得天天熬夜，但报纸依然每一天都要上市。摆在眼前的状况是，我们不能因为自己需要更多时间读书而更动事实。身为报社的商业职员都了解，每一桩疏失的买卖都会影响到公司，也因为我们是份日报，这损失将会快速累计，我们没有可以喘口气的空间，时间是不等我们的。

Stephanie把剩余的饼干屑塞入嘴里，继续哭泣。“真的好辛苦。”她哽咽着说道。

我的鼻子感到一阵酸，为了掩饰我的眼眶也开始红了，我赶快伸手拿了一块饼干。Stephanie好像受到我的鼓励一般，自己又拿了几块，全部吃掉之后，又继续哭，“我好累。”她说。

我们两个都精疲力竭，但这是难免的。在这种时刻，唯一重要的是，我们该如何地再度爬起，还有我们能够多迅速地恢复。

Stephanie和我就这么排排坐在空洞无人的办公室，自怜无助。时间已经晚了，而我们还有一些工作要完成。之后，我们又得整晚做功课，但此刻却没有人想动，只是继续旋转我们的椅子，继续拿饼干。

也许我们可以整晚一直这样下去，也许可以几天后还困在这个难过里；幸运的是，我们似乎还保留着一点幽默感。在这凄惨的情景里，我们忽然看到对方红肿的眼睛，塞得满颊的松鼠脸，还有掉得到处都是的饼干屑（真正难过的人是没有心情边吃边整理自己的）。我们花了几秒钟从眼中看到的画面联想自己的样子，在影像重叠的一刹那，我们突然都笑了出来。

不记得是谁先开始的，最初的那声咯咯笑很快变成了一场大笑。我们无法相信自己之前竟然会那么地傻，此刻只弯着腰像疯子一样无法停止地笑，完全无法辨识哪一个声音属于谁。

我们很快记起自己还有许多该做的事，而眼前却只在这里大吃饼干、哭泣然后大笑，一点进展都没有。想到这里，我们的笑声渐渐收小了，不得不起身收拾东西。

那晚，我走出办公室时并没有感到特别的轻盈，但确实觉得好多了。我想那是因为我们在哭泣后，都决定了自己下一步该做的事。

妈妈的话

重读这篇文章，让我想起Pony曾经跟我描述过的一件事。在她去RISD的第一个学期末，有个晚上她在宿舍楼下的工作室画图，有人走进来给她一点意见，然后走了；不久，又有几个朋友经过，问她这里何不如此做、那里也许可以这样改。顿时，她觉得沮丧极了，这份功课似乎做得很不顺利。不多久，她的一个同组的同学也来了，带着自己的功课，跟Pony一样搁浅在构思中。她们谈了谈功课之后，突然两个人不知道为什么都哭了起来，那眼泪来得如此理所当然，只为带走所有的压力与烦恼。

“哭完之后呢？”我问她。

“好过多了，虽然觉得自己有点可笑，但真的好多了，我们一起重新开始做那份功课，很奇怪，哭完后就觉得不那么难了。”我想，眼泪并不是带来新的能力，但它或许真的能冲走一些累积在心中的困倦与忧虑。哭是一个人最无助、最真诚的原貌，看到了自己无助的那一刻后，反而有了一种新的自省：“我就只能这样继续下去吗？”生活幽微中的遥远之处忽然出现新的曙光，你知道自己无论如何得开步走，才能穿越那横在心中的曲径幽谷。

每个人都有自己的压力，孩子也一样，并不是丰衣足食就一定无忧无虑。上大学之后，我知道Abby要在课业、工作中维持平衡的生活有多么不容易。作为父母，心疼是当然的，不过，我想得到的分忧，并不是叫她不要工作，只要好好念书就行；而工作到什么程度，“刚刚好”可以教育一个孩子的成长，也不是我所能掌控的。我只愿她面对生活时，心中的坚强能与日渐增。很久以前，我就这么告诉自己：父母无法为孩子开出一条人生坦途，但我一定会支持她、并欣赏她的努力。

Abby入学的宾大有很多富家子弟。我好奇美国的家长是否与亚洲的父母一样宠爱子女，他们打不打工？有一天我问起Abby，对自己既要读书又要工作是否觉得喘不过气来，她跟我说："我所认识的朋友中，每个人都有工作。"为了解除我的讶异，她接着说："就某一个角度来看，这已经不是需不需要钱才打工的问题了，它象征的是，我们是不是一个真正独立的人。"她的话使我感觉到，那份独立已经从我们想给的训练，完全转化成她主动的自我建构了。

我心中牢牢记得第一天带Abby去宾大上学的情景。入学前她已申请好工作，虽然才是新鲜人，却同时开始工作集训。分手的时候，爸爸帮她在宿舍前拍下一张穿着短裤与IT工作服，应我们之唤回眸一笑的照片。那张照片我一直留在身边，常常拿出来回顾当时的心情。贴身照顾了十八年后，要把她放在千里迢迢之外的美东开始新生活，她一定有些紧张、孤独与害怕吧！可是，当我一想到她还有工作时，心里竟安定许多。我知道她的生活里会有不同的、可以专注的依附来帮助异国生活的适应。果然，四年来，她不只好好度过，也学到了自我平衡的方法。她不只读书、工作，也以优等学生毕业。

看到这篇文章的时候，我不是只有心疼，还看到一份每个人都需要的生活力量——劝勉自己渡过困境的力量。Abby领悟得很早，我真心替她感到高兴。

Interruption

We were all impressed by Justin when we first interviewed him.My co-managers and I could tell how motivated he was just by speaking with him over the phone.He seemed like the ideal IT Advisor for our residential hall.

And he was.When he showed up for training，he was every bit what we had imaged：driven，charming，and skilled at our line of work.Overall，we were very pleased with our new team，which worked seamlessly together for the first few weeks；our efficiency often won recognition from the headquarter.

Sometime in the middle of the semester however，Justin began to skip shifts without notification.Surprised，we gave him the benefit of the doubt and refrained from pursuing these incidences，hoping his dedication would soon return.We were disappointed to find that instead，he quit showing up for work altogether and when we tried to reach him，the boy was nowhere to be found.

We learnt somehow that Justin had disappeared because schoolwork was catching up to him.At the time，he was working on a massive project that required lots of coordination outside of class.We knew about the difficulty of this assignment—it was well-known around Penn.Still，his absence was affecting the team.Our work did not stop when an IT Advisor needed more time for school；clients continued to demand services as problems accumulated，all regardless of our personal circumstances.I finally wrote

Justin a serious email on behalf of the management team：

Dear Justin，

We are concerned about your continued commitment to the ITA program.We understand that you are involved with various other activities.While we are glad to learn that your first year at Penn has been so eventful and rewarding，as your managers we must remind you，the priority of your ITA duties.

Justin，shift swapping is meant to provide temporary solutions to occasional schedule conflicts.Its purpose is not to relieve you of obligations here so that you can devote your time elsewhere.We hired you because we found you talented and passionate.We still think that you are an asset to our team，but if your heart is no longer with this job，we need to know.

We would like to schedule a meeting with you before the end of the week to discuss this matter in person.Please reply with five possible time slots for this week and we will try to accommodate.

Best，Managers

Dear Managers：

I believe that in my previous email I made it clear that I will be very busy this whole week.I informed you before that the reason I wasn't able to make meetings and do as many hours was because of Management，and the fact that as the date for our silent auction draws nearer the time spent working

on it rises exponentially.It is going to be hosted this Saturday and our management team will have a meeting on this Friday to review our execution.I really do not have any available time to meet with you this week.As it is I barely have time to sleep but I am dedicated to this job so these are the following times that I have set aside for our meeting：

Wednesday：3：00～5：00

Thursday：4：30～6：00

I do not think our meeting will have to be longer than 30 minutes so I hope that these time slots will be accommodating enough for you.If they do not work however then please email me with times that do work because I will reschedule my meetings with my management team and my study hours.However our meeting will have to be on either Wednesday or Thursday as on Friday and Saturday I will be occupied the whole day.

Sincerely，Justin

Dear Justin，

We are fully aware of your busy schedule.The only reason we insist on having the meeting this week is that we view your time arrangement as a serious problem.We want to discuss it with you.

Please realize that even though your present chaos seems only like a phase，there will be many，many more such periods in your Penn career.You won’t always be able to excuse yourself from obligations.

Part of the college experience is learning your own limitations and coming to terms with them.I hope you will give these words some thought and figure out what is truly important to you before our meeting.

I cannot make it to either of the time slots you provided.Tonight，I will talk to the other managers to find alternatives.Please be prepared to adjust your schedule for this meeting，as we are doing the same for you.

Regards，Abby

It will always be the case that things come in the way of our obligations.What happened with Justin was completely understandable，but that didn’t make his behavior acceptable.He couldn’t see how we were all affected by the negligence he considered insignificant.In a team，the gaps he had left could only mean two things：either someone else had to put in extra work，or as a team we faltered in our services.We saw these consequences because as managers，we held the big picture and we were responsible for it.

When Justin and the three of us finally found a common time to meet，we reached the friendly conclusion that it was no longer suitable for him to stay on the team.School was more important at the moment，and he needed the extra time to succeed.It was the best decision for either party.We wished him well that night，and wished that soon，he would look back to this conversation and see that it wasn’t about our pettiness.

Strangely enough，one of most important things I have learned from being a manager，is how to be a better employee to someone else.

与限制好好共处

大学经验的一部分，就是弄清楚自己的极限在哪里，

然后进一步学习如何与那些限制好好共处。

也许听来奇怪，我当经理的最大收获之一，就是如何当别人更好的员工。

与Justin在电话中面试时，我与另外两位经理都非常看好他。尽管隔着遥远的距离，我们却一致从他的声音里感觉到活力。他显然是我们宿舍所需要的理想IT顾问。

训练开始后，我们终于见到他本人。就如想象中的一模一样：他上进、充满了魅力又拥有计算机技术。整体说来，我们对于这次安排的IT团队非常满意。学期初的前几个礼拜，我们的团队工作配合得完美无缺，出奇的效率时常赢得总部对我们的赞赏。

到了学期中，我们发现Justin开始不预先告知就空班。这样的表现虽然让我们感到吃惊，却同时希望那只不过是偶然的例外，所以并没有加以追究。当我们发现他不但没有改进，反而更过份地完全停止工作时，大家都失望了，终于想要和他谈一谈，却四处找不到他的人。

我们得知Justin是因为学业开始忙碌而从职场消失，他正在展开一项需要许多时间来完成的大功课。虽然如此，Justin的缺席却影响着我们的运作。这个团队的工作并不会因为某个IT顾问需要更多时间来读书，而可以随意减少或终止。我们的客户依旧上门要求服务；不管工作人员的状况如何，计算机还是照常会出问题。我们终于写了一封非常严

肃的信给Justin。

亲爱的Justin：

我们对于你是否能持续专注于这份工作感到担忧。虽然了解你参与了许多其他的活动，也替你充实的大一生活而高兴，但身为你的经理，我们必须提醒ITA的工作应是你的优先责任之一。

Justin，换班的目的是要帮助大家解决短期的时间冲突，而非为你解脱这里的工作，以便你把时间花在别的地方。我们之所以雇用你，是因为你非常有天分，工作又热诚。我们仍然认为你是我们团队里重要的成员，但如果你的心已不在这个工作上，我们也需要清楚地知道。

在这个星期结束之前，希望能与你当面讨论这件事。请提供五个你能够会面的时间，我们将尽力与你配合。

Abby与经理们敬上

亲爱的经理们：

我相信在前一封信里，我已说得很明白：这整个礼拜我都会非常忙碌。在这之前我已经解释过，我因为“管理学”这堂课而无法参加会议，也无法完成工作时数。随着功课交出的截止日逼近，我所需的时间也猛然增加。这项课堂活动礼拜六将揭幕，而我得在礼拜五好好讨论进行细节，真的没有空当可以与你们碰面。就现在来说，我连睡觉的时间都没有了，但是因为我尊重这份工作，所以安排了以下这些可能会面的时间：

礼拜三　3：00～5：00

礼拜四　4：30～6：00

我不认为我们需要超过三十分钟讨论，因此希望这些时段让你们感到满意。但如果这些

时间都行不通，请email告诉我可行的时段，我会重新安排其他会议时间与我的读书时间。不过，一定得在礼拜三或礼拜四举行，礼拜五与礼拜六，我整天都得忙。

Justin敬上

亲爱的Justin：

我们非常了解你很忙碌。但坚持要在这个礼拜会面的原因，是我们认为你的时间安排是个严重的问题，需要与你讨论。

请了解，虽然你现在的混乱看似会过去，但这种情况是你在宾大的生活中持续会碰到的问题。你将不会永远有办法找借口回避你的义务。

大学经验的一部分，就是弄清楚自己的极限在哪里，然后进一步学习如何与那些限制好好共处。我希望你会思考这些建议，并在我们会面之前，决定什么事对你是真正重要的。

你建议的两段时间我都无法配合。今晚，我会与另两位经理讨论如何排出其他时段。请准备好为这个会议空出时间，因为我们也正努力地为你做这件事。

Abby敬上

总是会有事情妨碍、延误我们履行义务。Justin发生的这件事，我们完全能够理解，但这不代表他的行为是可以被接受的。他看不出，他认为微小的那些疏忽已影响了大家。在一个团队里，他造成的空缺只意味着两种可能：别人多工作以弥补，或是我们的服务打了折扣。因为身为经理，我们看到了所有的影响，并且必须为它负责。

我们好不容易找到可以会面的时间，彼此友善地达成共识：Justin不适合再留在这个团队里。学校对现在的他而言，的确比较重要，而且他需要更多的时间顺利完成学业。这对双方来说都是最好的选择。那

晚，我们祝他顺利，也希望当他回顾这次的对话时，不会认为这整件事只是过分要求的钻牛角尖。

也许听来奇怪，我当经理得到的最大收获之一，就是如何当别人更好的员工。

妈妈的话

Information Technology Advisor（ITA）是Abby进大学的第一份工作，跟文中的那位新鲜人一样，她在入学前就被录用了。整个暑假，为了开学时能胜任愉快，她在爸爸与一位计算机公司专业人员的帮助之下，努力学习各种知识。

几年前读Abby这篇文章的时候，我有很多复杂的感觉。信中的人物都说大不大，一个大二生与大一新鲜人为了工作而不能不有的坦诚对谈。信中有各自立场的清楚表达、妥协的沟通与去留的决定。虽然他们的年龄对我们来说都只是大“小孩”，但我却在这封信里读到许多自己同年龄时无法触及的生活经验。我不禁回想，自己在十九、二十岁的时候，如果遇到了类似的问题，也可以这样好好地表达自己吗？

信中对工作认知的厘清、时间管理的问题与学校生活价值的讨论，都再次证明大学生活的确是一个孩子进入成人世界的演习阶段，多么值得好好珍惜的一段时间！

记得自己进入成大参加的第一场周会，主讲人是文学院院长吴振芝老师。她告诉我们，如果能在四年里学会管理三件事，大学生活就没有白费——管理时间、金钱与情感。我不知道坐在台下许许多多跟我年龄相仿的同学们有什么感受，但这的确是我此生最受用的叮咛。后来Abby去上大学时，我也以吴老师的话送给她，希望她好好珍惜这黄金一样的

可贵四年。

我对于文中Abby给Justin的一段话最有感触：“请了解，虽然你现在的混乱看似会过去，但这种情况是你在宾大的生活中持续会碰到的问题。你将不会永远有办法找借口回避你的义务。大学经验的一部分，就是弄清楚自己的极限在哪里，然后进一步学习如何与那些限制好好共处。”

我相信这不是因为她比另一个孩子有智慧，所以能了解取舍的重要，应该是她先经过了那雄心万丈，或者说是对前途贪多务得的反思，所以说出了“与限制好好共处”的事实。我想，管理也就是一种与限制好好相处的行动决定吧！

Magic Demystified

When the Workshop studio was completed，I walked around the space in awe：the soft grey walls；the tall panels of glass letting in daylight，streetlight；the stretch of mirrors multiplying light and space；the long working table and the hanging lamps above it；details，all the details.I could hardly believe my eyes.

“I don’t know how mom did it.”I told Pony.

“I don’t know how she did it either.”she replied，“I mean，I’ve been looking at this place since the beginning.I saw the workers come and go.I saw them work every day.Even so，I was shocked to see the space in its final form.”

Magic had happened—or so it seemed.It was not just a matter of isolated objects suddenly harmonizing into something more.How did mom even have the time for this creation？When we roughly consider what must have gone into the process，she needed time to design the space，time to coordinate and supervise various crews of workers，time to fine tune the construction，and then time to purchase everything needed.Where did all that time come from？

It is true that my father had been an indispensable manager throughout the process.My parents work extremely effectively in their partnership，but they are after all，just two people.Two extremely busy people，in fact.

Every morning，my parents leave for the market around 7AM.From that point onwards，their day is full of activities till bedtime.My mother works in the restaurant kitchen，while my father manages the logistics of our operation.In the few hours of break they may have between meals，they have errands to run，projects to work on，and plans to make.Soon，they are back at the restaurant again，ready for another round of battle.This carries on till late at night because a restaurant does not call it a day the moment customers are done with their meals；the clean-up afterwards is yet another cycle of work.And after this—yes，there is more after this—my parents go home to continue with their personal projects.

When I think about my parents'lives，I cannot right away make sense of how the Workshop studio is possible.I have a hard time believing its existence even while my hands touch its surfaces.

But like Pony，I too had seen the work in progress.I had witnessed my parents direct every pocket of free time to this studio and its adjacent shop.I know their secret is so simple，it's no secret at all—those little choices they had made with their time eventually summed in this sight.In the end，magic tricks do not hinge on divine powers，but the sleight of hand.They are illusions created by the clever handling of reality.

I once asked a friend，how she managed to work professionally，and still find time to write，to paint，to learn Tango，Flamenco，and volunteer at an outdoors club.She laughed and said she wondered about it too.But later she did share her trick with me：like my parents，she made use of every minute.

“I have a canvass set up in my workspace，”she told me.“I draw portraits，so when I find a bit of time here and there，I would draw a muscle.”

There was never much time，so a muscle at a time was mostly what she did.It seems small，but as she said，“In time I had a full portrait.”

解开时间的魔法

> 我清楚他们的秘密简单到根本算不上秘密：
> 为时间做每一个小选择，到最后便聚集成了我眼前的作品。
> 所谓的魔力，不过是聪明操控实况所创造出的幻觉。

Workshop的工作室完工后，我充满敬意徘徊当中，那柔和的灰色墙壁与落地长窗引进了不同方向的光源，一段镜子的反射延伸了视觉与空间感。细长工作桌的上方挂着吊灯，我眼中一切、一切的细节都让我无法置信。

“我不知道妈是怎么办到的。”我说。

“我也是。”Pony回答道，“我从头就一直观察着这个空间的进展，亲眼看着工人来来去去；即使如此，真的看到成果的时候还是感到吃惊。”

我们好比看到魔术一般。这不只是单独的对象忽然合型成了更美好的场景，妈妈是怎么找到时间来创造这个空间的？我们粗略估计她所需要的时间：设计的时间，联络与监督好几组工人、完补工程细节以及购买所有需要的物品的时间。这时间到底从哪里来的？

我的父亲在这整个过程里，确实是不可缺的主导人。爸爸妈妈虽然在他们的合作里非常有效率，但他们毕竟只是两个人。更明确地说，是两个非常忙碌的人。

每个早上，他们差不多七点就开始工作。从这一刻开始直到睡觉

前，他们的一天充满了活动。妈妈在餐厅的厨房工作，爸爸则安排之外的营运。在午晚餐之间休息的仅仅几小时里，他们有很多其他得做的事、需要继续的案子以及要做的计划；过了不久，他们又为了晚餐回到餐厅里，开始下一场的战斗。这会一直持续到很晚，因为一间餐厅的运转，并不会在客人用完餐后马上结束。在这之后，我的父母回到家，又继续私人的工作。当我想到父母亲的生活，就无法马上理解Workshop这个空间产生的可能，虽然我的手触碰着这个工作室的表面，却依然很难相信它的存在。

但是，像Pony一样，我确实目睹了这个空间的工程进展。我看着父母亲有空就动手打造这间工作室与一旁的小商店。我清楚他们的秘密简单到根本算不上秘密：为时间做每一个小选择，到最后便聚集成了我眼前的作品。魔术终究不是依靠神奇的力量，而是灵巧的手法。所谓的魔力，不过是聪明操控实况所创造出的幻觉。

我曾问过一位朋友，她是如何能够一方面正式上班，一方面又有时间写作、画画、学Tango（探戈舞）、学Flamenco（弗拉明戈舞），又在野外俱乐部里当义工。她听了之后笑着说："其实，我也常有这样的疑惑，我到底是怎么办到的。"不过最后她还是透露了她的诀窍：和我父母亲一样——她善用自己的每一分钟。

"我画人像，所以就在工作的地方放了一个材料俱全的画架。"她告诉我，"当我有个空档时，我会画一块肌肉。"

她的时间有限，所以通常一次只能画这么一块肌肉，看似进展不多，但结果一如自己的发现："过一段时间后，我便有了一幅完整的人像。"

妈妈的话

我记得童年时见过最忙的人是自己的母亲，别人称她“文武双全”，而我的印象则是妈妈从来不曾闲下，更不曾抱怨。因为没有把“忙”挂在嘴边，所以母亲虽然背着时间与工作的重担，却从来不给人沉重的感觉。

作为父母，我自己的生活脚步到目前为止也还没有放慢过，但心里总记得要学习爸妈给的勤劳身教，所以，我们也从不跟孩子抱怨自己有多忙或多累。他们看到的，应该是一对与时间好好相处、一直努力工作的父母吧！

“时间管理”是人能愉快工作的条件之一，这份能力应该从小在生活里被唤醒、培养。我深刻了解其中的好处，所以总是鼓励孩子们好好观察别人是如何为时间做更有效的安排。除了与孩子主动讨论彼此的时间配用，通常我只是安静、专注地工作，并分享努力之后自己充实的感受。这是我们给孩子最重要的时间管理之课——用成果来见证时间的意义与力量。

Agenda

Before I became the Advertising Manager at the Daily Pennsylvanian，I was one of the team leaders，and before then I was a sales representative.Though after three intensively involved semesters，I had become well-versed in the work that we did，it was an entirely new challenge to take over the department.

I hadn’t always wanted to step up to the managerial role.Actually，I had much preferred to stay in the in-between place，which belonged to the team leader（assistant manager）.It was ideal for me，to be partially in charge and still free to roam the city for sales.In the end however，my curiosity pushed me over to the next step.

We were not doing well in our business at the time，and I had heard many explanations，mostly excuses；I knew things must change，and I wanted to find out if I could make that happen.It was one thing to criticize the situation from the sidelines，and quite another to bring in solutions.All these theories I had，would they actually work in practice？I had to know.

During the few weeks of vacation I had before assuming my new position，I spent hours every day in the Singapore National Library，researching books on sales and leadership.I already had ideas of what I wanted to do differently，but I thought drawing on other resources would help me flesh them out with more insight.The whole winter，I worked to complete my vision.

Then in the year to follow，I carried out my plan and though I had my share of setbacks，though I certainly made mistakes，the results were solid.During my term，we broke years of records in sales.Much of it，I believe，had to do with this period of planning.

I stepped into my office，ready from the first moment，immediately setting a new tone that characterized the department for the rest of our time together.Every day afterwards，I focused my teams on specific and measurable goals.There may have been other confusions，but there was never a question as to where we stood in the moment，and where we were all heading from there.

Although the numeric weekly and long-term goals were key to our success，they are not very interesting for outsiders to look at，nor appropriate to share.I offer instead，a look at part of the agenda that I had prepared for my assistant managers at the beginning of our collaboration.The document details our work philosophy during my term.Even though as with all plans，there were variables and adjustments，the text is still representative of how we functioned.

Ad Department Agenda for 2008

Strengthen Leadership

A）Increase Supervision of the Management Team

Traditionally，Team Leaders work virtually unmonitored；however，if we want the Ad Department to improve，we need to begin the change from ourselves.I hold you accountable for your duties，and in return，I ask

you to hold me accountable for mine.Failure to fulfill obligations will be closely examined and may result in serious consequences.

B）Standardize Expectations among Teams

Even though we are divided into three teams，we are still one department.The differences in leadership styles make no excuse for our lack of standards across teams.From now on，we will work together to ensure every representative knows that he／she is held to the same expectations regardless of teams.

C）Give Constructive Diagnosis and Feedback

We refuse to be complacent.By constantly reviewing our work，we will give ourselves and the rest of the department constructive evaluation that is essential to improvement.We may have to change some of the ways we have been recording information，in order to render our data more useful.I hope I will never hear：“but we are already doing our best！”Getting defensive is easy—I don’t claim to be immune either—but let us ask instead，“what can we change？What can we do better？”

D）Focus on Concrete Objectives

It is easy to get lost in the myriad of things to do，and easy to forget the reason for doing something—it is even easy to forget why we are here in the first place.But to be effective at executing a task，we have to be very clear on its purpose and our role in it.As leaders，our job is first to figure out what

we are doing and why，then it is to convey this information to our department and provide appropriate support.

E）Get Ahead of the Game

We look ahead，we think things through，we plan.We always stay several steps ahead of the game so that we don’t need to waste time panicking.Why let things fall into chaos when we can help it？If we are calm and composed，and we always know where we are heading，our department will trust us to steer.With their cooperation，we will also have greater success at getting to our destination.

F）Don’t Lose the Common Touch

In order to lead，we have to be the people who are most familiar with our work.More than ever，we have to be involved.Being part of the management team doesn’t mean that you will be sitting in the office all day long，watching people.We need to continue to grow as sales representatives.

领导者的挑战

> 我从踏入办公室的第一天，就完全准备好要迎战。
> 从那一刻起，我们决定了整个部门的新步调；而后的每一天，
> 我都提醒属下专注于我们明确而且能够测量出结果的目标。

上任Daily Pennsylvanian广告部经理之前，我曾是其中的一名领队，更早则是广告营销员之一。投入这个部门努力工作了三个学期之后，虽然我已经对其中的责任非常熟悉，但要完全掌握整个部门的运转，却还是全然一新的挑战。

我并不是一开始就想要当经理的。其实，我比较想留任副理，我认为夹在中间的角色有更多的好处；一方面能担起部分责任，学习领导，一方面还能自由地走遍费城去营销广告。但最终，我还是被自己的好奇心往上推。那时我们的生意下滑，我听到许多的解释，大部份都是借口。我知道我们得改变，但我想知道自己能不能够创造其中的不同。站在旁边说别人错误是一回事，真正能够采取正确的行动又是另一回事。我希望知道自己的想法到底实不实用。

正式上任之前的寒假，我每一天都花了许多时间，在新加坡的图书馆搜寻有关营销与领导的书籍。那时我已有一些自己的想法，大概知道要怎么改变这个部门，但我也认为参考其他的数据能够帮助我更有深度、更有见解地把这些想法详细解说出来。整个冬天，我就为了完成那些目标而工作。

接下来的一整年，我照着这些计划进行工作。尽管途中曾遇过许多

困难，也不是每次都做下最好的决定，但我们缔造的好结果却是不可改变的事实。在我的任期之内，我们打破了公司历年来的许多纪录，我相信部分功劳是要归给那年寒假所做的功课。我从踏入办公室的第一天，就完全准备好要迎战。从那一刻起，我们决定了整个部门的新步调；而后的每一天，我都提醒属下专注于我们明确而且能测量出结果的目标。或许我们曾有其他的困惑，但对于每一刻所处的状况，与接下来要前往的目的地，我的团队从不曾有过疑问。

虽然我们成功很大的关键，是在于每个礼拜与学期所定的数据目标，但这对外人来说并没有太大的意义。倒是年初我为副理们准备的计划，可以解说二○○八年我们的工作哲学。一如所有初步的计划一样，途中会因种种因素而有所修正，但这些文字还是代表着那一年我们的工作精神。

【广告部门计划书2008：强化领导】

A）增强对于管理团队的监督

传统来说，我们部门的副理（领队）几乎在工作上都不受监督，但是如果我们想进步，就得从上层管理本身开始改变。我要求大家对自己的本分完全负责；同样的，你们也应该对我有这样严格的要求。我们将细心检讨任何不守岗位的行为，也会给予适当的处分。

B）统一所有营销小组的标准

虽然我们分为三个营销小组，但最终还是隶属于同一个部门。每个领队的不同领导风格，不能成为标准不一的借口。我们将努力维持统一标准，无论在哪一个营销小组里，每一个代表都应该知道我们有一致的要求。

C）给予建设性的诊断与评语

我们拒绝自满地停在原处，大家共同的目标是不断进步。我们将透过检讨，为自己与广告部门找出建设性的诊断与评语。我们也许需要因此改变一些过去记载讯息的方法，以便能更有效地收集数据。我希望我永远不会听到“但是我们已经尽力了”！为自己辩护是自然的，我不敢说我从不这么做；但我希望大家可以改问“我们有不同的做法吗”，或是“我们有什么可以改进的”？

D）把焦点放在具体的目标上

迷失于太多要做的事或忘记做事的原因是很容易的。我们甚至连自己在这里的工作目的，都可能轻易遗忘。但如果要有效地处理事情，我们得非常清楚每一份工作的目的与自己的角色。身为管理团队的成员，第一得弄清楚自己在做什么、为什么要这么做；第二必须将讯息非常简明地传达给部门里的代表。

E）永远超前几步

向前看，做事之前仔细思考、计划，并永远超前几步。因为这样，在这游戏进展的期间我们就不会慌乱。只要心平气和、事事准备好、无时无刻知道自己往哪里去，这个部门就会信任我们的领导。也因为有了大家的配合，我们更能成功到达目的地。

F）请别失去对工作的认知

因为要领导，我们必须是这个部门里最熟悉营销工作的人。这代表的是，虽然我们现在站在领导的位置，但必须比以前更深入参与这份工作。我们不能因为当了领导人就整天坐在办公室里监督他人，而是必须

持续在营销里进步。

妈妈的话

Abby在中学的时候，常常质疑我为什么在工作中事必躬亲，虽然我一直都告诉她与Pony，我对工作中能累积能力、有练习的机会感到欣喜，但她十几岁的心灵并不完全认同我的做法，我那反复操作、直到完美的工作哲学，还无法浇灌到她的脑中。

对于人生了解的分享，我从不强求孩子当下就能接受。时间会改变很多事，不允许她们亲身经历的事，很难要求同情共感；只是，我仍然坚持着自己对工作的爱，也仍是那个不忘分享心情的母亲。

一年多前，在Abby给我的一篇文章中，我读到了她的理解。事实上，她有所体会的时间，比我所预料的要早很多、很多。

Getting Your Hands in the Dirt

在成为《宾大日报》广告部的经理之后，我越来越没有时间去市区了，大部分的工作都集中在办公室里规划、沟通跟解决问题。做为一个团队的领袖，我实际停驻在办公室的意义，比我原本预想的来得更重要。我常常可以感受到，我去办公室是为了强调我是这个办公室的负责人，因为对很多人来说，我在办公室带来一种安全感，一旦有任何问题，我会负责解决。

常常待在办公室里，我渐渐只注意到“管理”这个环节的重要，却失去对整个工作运作的熟悉度。不再亲身参与之后，我淡忘掉许多小细节，例如不同广告的单价；如果我没有长期与客人接触，我也会忘记与客户沟通时的专业表达。因为工作大部分都是在中心做计划，我的业务能力其实有可能退步到我所雇用的员工之后。如果这个情况继续下去，我应该问自己：多久之后，我就不再能领导他们了？因为我对他们的业务已不再熟悉。

当一个经理的业务执行能力比不上他的属下时，是一件非常尴尬的事。当然，对整个工

作有完整的观照是不可或缺的要项，但仔细掌握细节也同等重要。要不然，管理者要怎么去指出属下的问题，并帮忙想出解决方案。

我决定离开ITA经理的工作，是因为这个学期就要搬出去住。但更重要的是，我觉得自己已经不适合这个工作了。因为我把大部分时间都用来做报社的工作，所以根本没有足够的心力来照顾ITA。而且，自从在ITA升任经理之后，我处理的问题多半都是员工的人际问题，不再与计算机相关，所以我忘掉了许多基本的技术，我好像跟这个工作脱节了。如果我要继续表现得更好，必须花时间来复习与精进我的技术，但事实上，目前我没有足够的时间来兼顾两边，所以我决定放弃一项，把时间集中在报社的工作。

这次的经验终于让我感受到，跟一份工作的前线运作维持密切的关系有多重要。当我有这种领悟时，我发现，其实爸妈早在很久以前已经教导过我这些准则了。只是因为我没有实际的经验，所以当时无法听进去他们所给我的教诲。

回想起中学在自己家的餐厅打工时，我常常会质疑妈妈为什么需要每天都在厨房里工作。在那抗拒的年龄中，我只想远离炉台，以及每一样跟食物有关的事物。我不懂为什么我们既然请了员工，母亲却不单只是指挥他们做事，当个真正的老板，毕竟我们有足够的人力配置；又为什么在这种情况之下，她非要我们去洗碗不可。

在那个时候，我常常会想要引起冲突。我不愿意让我的衣服沾上油烟的味道，我宁愿在有冷气的地方做任何事，就是不要在厨房。

有一次妈妈看到我的不情愿，她问我："如果你不想待在这里，为什么不离开？"我只回答说："我不要。"妈妈继续追问我："如果你不是真心想帮忙，那就请你离开。"我没有说什么，因为我不愿意告诉她，如果我走了，我会有罪恶感。只要她还待在厨房里，我是不可能不去帮忙的，即使我的心里非常不乐意，但我也无法轻易地走开。

如今事情改变许多，我已经找到烹饪的热情。如果当年我有这样的心情，一定会把餐厅的厨房当成我的游乐场。同一个空间如今对我的意义已经完全不同，我以前如此厌恶的地方现

在却不愿意离开。但更重要的是，我终于了解，为什么母亲总在最前线工作，虽然她并非不能只发号施令；我终于懂得，当我们愿意直接去接触问题、愿意把手弄脏时，我们才能透彻地了解工作的实况，进行真正有效的管理。

以个人的观点来说，有实际的操作能力代表的是一种独立；这能帮助一个人成为一个群体中的领导者。就在我这样想的时候，我确认了爸妈在过去所为我们建立的工作道德有多么重要。

当我们住在泰国的时候，虽然家里有佣人，但妈妈还是要求我们每个星期得拖地板，每天得洗碗和清洗自己的贴身衣物。妈妈自己也每天晚上都亲自煮饭，我们的佣人只是她的帮手。当我们问妈妈，为什么我们有佣人还要自己做这么多事的时候，她为我们解释说：所谓独立的基础，就是有照顾自己的能力。我们不能因为家里有佣人，而失去培养这种能力的机会。虽然有佣人，但我们不应该依赖任何人。

爸妈还说，我们的能力使我们不借言语建立了一种标准，使我们雇用的人知道要以此为自己工作的标准。有很多员工懒散，是因为他们知道自己上司的能力不足、自我要求也不高。越愿意亲身参与、越不怕手脏，不只使我们更深入工作的本质，亲自为团队做一个榜样，另一层意义也代表了尊重。我们愿意做他们所做的工作，是因为我们看到他们的付出，并以此为荣。这份参与使团队得到彼此真正的尊重，并造成和谐有效的工作循环。

因为有了这个领悟，所以在成为一个广告部的经理之后，我还是时常会到市区拜访客户。尽管我并没有被要求一定要这么做，但我相信，如果我想成为一个有能力的经理，我一定要了解更多基层的工作，要熟悉进行中的业务。

Differently

After several attempts at a Tango turn，I still could not reach the right landing places.Damian guided me one time after another.Finally he said，“Do something different.It doesn’t matter if you are still wrong，just try other things.”What I had been doing was obviously not working.

Similarly，my parents gave me a useful advice when I was a little girl.They said that if someone fails to understand what we mean，we cannot keep repeating the same words.We must rephrase.We must try to say things differently.

A simple concept，“differently”，but as we become attached to certain ways and ideas，sometimes we forget this.Our sense of alternatives fades in the blinding hope that what we’ve chosen will eventually right itself—maybe not now，but definitely later.So we keep going，running at full speed，head first into concrete walls.Each time my Tango turn finished at exactly the same place：the wrong place.And whatever it is we have been insisting on saying，the others still don’t understand.

Yet these moments are relatively easy to recognize.What is more challenging is when“differently”is needed beyond the instant.As our commitment for a project or a vision strengthens，it becomes harder and harder to think of trying anything else.But maybe these divergences are the solutions we need.

At the end of my Junior year，I applied to work as a manager for Penn’s Housing and Conference Services.It was a convenient arrangement；all at once，I secured a steady summer income and free housing.Though put in charge，I was still left with plenty of free time，which made a perfect set-up for my greater ambition：I was going to become a real writer that summer.

Up until that point，my efforts had been limited.Though I had felt a certain power with words，it was difficult to call myself a writer—potential after all being only possibilities promising，not substance itself.If I had told anyone that I was a writer，inevitably they would ask what I was writing and what I had written.I had created by then，the first body of work I was proud of，but other than that I had little to show.Having succeeded once at putting words down on the page was not enough，nor was my love for the art when it stopped short of action.A writer writes，in the ongoing sense.I decided summer was the time when I would take myself further.There was a project I had set my mind on，a collection of short stories.By the time vacation began，l already had all the concepts mapped out and the story themes chosen.

But then，the moment came to write：I simply couldn’t.I woke up at 5AM every day to sit at my desk.For hours，I would grip a pen and carve onto my yellow notepad，what few words that graced my mind.Frustrated though I was，I stuck with the discipline day after day just to keep going.I was trapped in a particular story at that stage in my life，and I couldn’t branch out to do anything else.Everything I wrote came out as before；the ideas once brilliant，appeared unoriginal now.The more I tried to push

beyond my boundaries，the more it became apparent that I couldn’t write convincingly about what I did not know.

According to plan，I would produce 3 stories by the end of the month.In an email I had sent out to some friends（entitled“June is the Month of Transition”），I had detailed goals in various areas of my life for the summer，including this section：

Write

1）Complete 6 drafts out of the 12 short stories in my project.By June 30th，I will have 6 stories.

Deadlines：June丨5th，10th，15th，20th，25th，30th

Day1-Character sketches，plotting，determine necessary research

Day2-Research＆amp；break story into smaller bits（scenes）

Day3-Write draft

Day4-Revise（if draft is still incomplete，continue writing and finish）

Day5-Revision before moving on

Already，I was halfway along the timeline，but in terms of actual production，I had nothing.I was starting to get upset.On one morning mid-June，I got up from my desk and decided that I had had enough.I would do something useful.Anything，other than sitting there scribbling garbage.

That“thing”turned out to be baking；with a bag of flour，I made

biscotti，foccacia，English muffin bread，beer bread，Parmesan oregano biscuits，chocolate cake，and so on.I had never been comfortable in the kitchen，but all of a sudden this place seemed lovely in comparison to the mockery of my desk.All that I could not express in writing，I rolled and shaped with my dough.It made me happy，to be able to move again，even if it wasn’t the sort of movement I had in mind.

There was a friend who came to see me often that summer.Whenever she visited，I would share my food with her.She asked one day，if I had thought about keeping a record of the process.I had in fact been taking photos for memory，but the idea of a blog came only after her suggestion.At first tongue-in-cheek，I posted on When Words Fail after every taunting creation.Gradually however，I began to find inspiration in the food itself，and because by then I had lost any preconceived notion of what sort of a writer I was，I felt free to experiment with my language.From there，a style was born.The writing grew and it continues to grow.

A year later while compiling my writer’s portfolio，I fully grasped that I now had an archive of quality work at my selection；I had imperceptibly accumulated nearly two hundred carefully edited pieces over the months，and somewhere along the line the writer’s block disappeared.In making a turn for another path，the obstacle once so central，now became irrelevant.

尝试另一种不同

“尝试另一个方式”，是多么简单的概念，

但当我们对某些做法或想法产生强烈的安全感时，很容易遗忘这个准则。

因为希望自己做的选择没错，那股盲目的坚持时常盖过其他的敏感。

有次在练Tango（探戈舞）时，我虽然不断地尝试某个旋转，但就是没有办法停在对的位置上。Damian带了我一次又一次地转，终于忍不住说道：“试试看不同的转法。即使还是错误的也没有关系，只要用不同的方式就好。”显然，我目前的转法是行不通的。

同样的，爸妈也在我小时候，曾给过我们一个很有用的建议。他们说，如果有人听不懂我们在讲什么，千万不要一字不改地重复同样的句子，一定要用不同的方式重新表达。

“尝试另一个方式”，是多么简单的概念，但是，当我们开始对某些做事方法或想法产生强烈的安全感时，很容易遗忘这个准则。因为希望自己做的选择没错，那股盲目的坚持时常盖过其他的敏感。心里想着，也许现在不能证明我的选择是对的，但有一天一定可以的，一面想一面全速前进，然后一头撞进水泥墙。于是，每一次我的Tango舞步还是停在那错误的同一个位置；而大家一直坚持重复的句子，别人还是听不懂。

这种时刻尽管很常发生，都还算容易认出。更具挑战性的是，在处

于常态许久之后所必须做出的改变。当我们越来越顺服、依附于某个计划或梦想时，要尝试新的方法就变得越来越困难。然而有一天，我却在自己身上发现，那岔路也许正是我们所需要的答案。

大三下学期末，我在宾大的Housing and Conference Services申请工作，担任一栋暑期大楼的经理。当时那对我来说是个非常好的安排，一方面使我有固定的暑期收入，一方面又因此有免费住宿。虽然责任较重，但这份工作依然留给我许多私人的时间。这是非常完美的组合，因为我那个暑假的企图就是要写作。

虽然我一直都爱写作，但在这方面下的工夫不多。我不敢对外多说自己的写作，可是又同时感到这个特质明显地存在。潜能只是有一个展望的可能，并不是实力。我知道如果我谈起写作，大家一定会问我曾写过什么，目前又在写些什么。虽然当时我已经有一个自己深感为傲的文体，但除此之外，我并没有什么持续的发展。一次的成功并不代表我真的会写作，一个写作人是不断写下去的。

光是热情没有动作对我而言并不够，我决定利用暑假深探这条路。我有着大计划，也有灵感，早在暑假还没开始之前，就决定了要写一系列的短篇故事。所有相关的想法都经过初步整理，故事的主题也选好了。

只是，真正要开始写的时候，我却一点也写不出来。每天早上，我五点就起床，坐在书桌前，紧握着我的笔，一次写好几个小时。虽然困扰却依旧每天坚持下去，因为我得继续。那时的我正好卡在某个故事情节里，自己找不到出路。我写的文章都太类似之前写过的，曾经那么创新的想法，现在则显得乏味无趣。同时，我又很快地发现，我越强迫自己脱离那些我看到的框框，就写得越不自在，我写不熟悉的事完全没有

说服力。

依照之前的计划，我在六月中就应该写完三篇故事。在一封寄给一群我很尊重的朋友信中，我曾详细地为暑期定下生活里的目标。在其中一段，我宣告了自己的进度——

关于写作

完成六篇故事

故事截稿日：六月五号、十号、十五号、二十号、二十五号、三十号

每个周期的时间分配：

第一天：草拟故事人物、故事内容、决定数据搜寻。

第二天：实际数据搜寻，并把故事以不同情节分为工作小段。

第三天：打草稿。

第四天：校订（如果草稿未打完，继续把它完成）。

第五天：再次校订。

我已经走在时间表的半途之中了，却什么也没写出来。这个困境使我很烦恼。

六月中的某一个早上，我受够了。离开书桌，我下定决心做些有用的事，任何事都可以，只要不再继续写那些垃圾。就这样，我打开烤箱，用一包面粉分别做了biscotti、foccacia面包、英国松饼、啤酒土

司、Parmesan oregano饼干和巧克力蛋糕，等等。

我一向在厨房里就不太自在，不过此时忽然因为书桌对我的讽刺太深，而觉得这个空间其实非常使人安心。那些我在文字里表达不了的感受，都让我揉进面团里了。能够再一次有所行动使我深感愉快，即使这并不是原定的计划。

当时有个朋友常来看我，每次她来拜访时，我都分一点做好的点心给她。有天她问我有没有想过要把整个过程记录下来。实际上，我已为了留念沿途拍下一些照片，成立部落格却是在听了她的建议后才完成的。

一开始，我充满自嘲意味地在When Words Fail部落格上贴着讽刺困境的创作。不过渐渐地，我开始从食物本身得到写作的灵感。我逐步脱离对自己写作的成见，自由自在地开始实验写作的语言。就这样，我慢慢地磨出自己的风格，我的写作似乎成长了许多。

事过一年之后，我需要搜集作品建立自己的档案，那时，我才真正了解，我已在好几个月里无形中聚集了近两百篇仔细修改过的文章。不知何时，我又能写作了。因为转了弯，选了另一条路，那曾经非常关键性的障碍，现在已无关紧要了。

妈妈的话

我记得Abby和Pony还很小的时候，我就从不为她们的伤心或哭泣而生气。即使有些情绪我一时无法完全了解，但总相信孩子如果感到彷徨、沮丧或伤心，那之中必然有一份对她来说非常重要的感情，我的责任只是试着去了解。

Abby去美求学之后，我们分隔在遥远的两岸，我这远距母亲的教养工作并不多变：依然是试着去了解。

年轻的生命最明显的特质就是探索自我，Abby跟同龄的孩子一样，不断地在寻求或说是建立自己的真我。我总是认真地聆听她跟我分享的每一件事，她说的每一句话，认真到有时候她会讶异地问我："妈妈怎么会知道？"我笑了，那些事都是从她陆续的话语里拼凑出来的全景，她的每一句话，我都好好听进去并留在心里了。

她从小经历过许多困境，所以面对问题时养成了自我检视的能力。当然，蛮劲与困惑还是有的，只不过，不再碰壁而浑然或转成沮丧了。生活里的出口是别人为我们打开的吗？还是自省之后设法找出的门把？想必Abby在那年的暑假中一定有所收获。虽然，这篇文章似乎说的只是她对自己写作的领悟，但以我对她的了解，相信这领悟一定不会只施惠于写作这单一的事情之上。

Pony也一样，她加入RISD之后，常常用Skype跟我们分享功课所得，也会在镜头上展示她所完成的功课和其中的用心与逻辑概念。记得有一次她说了一句让我永不忘记的话："妈妈，我现在知道为什么大家说我们的学校好。因为RISD是要训练我们以专业的角度、以艺术家的角度，来面对困难。"她还告诉我，她体会到"正确"就是要花时间好好做一份功课、一步步进阶，不能推理或假造其中的资料。

我们与困难在每一个阶段都会相遇，从孩子身上，我知道下次与它再狭路相逢时，我要有姿态、也要转个弯，找到自己正确的路继续前进。

The Luck of Dedication

“You must know！”Jen exclaimed.In the dimness，she turned around to study my facial expression.The traffic light outside brought a warmer tone to her cheeks.Those dark eyes burnt.“You must know just from observing，that this is not the ordinary speed people progress.”

She was driving me home after a Tango gathering that day.Though we had always been friendly，it was the first time we had a chance to expand on our conversation.She was curious about what I had been doing to push my dance forward.In just a few months，she said，it was plain to see that I had improved exponentially.

I must know this myself，mustn’t I？Her words were flattering，yet the urgent questions reminded me more of an interrogation.I blushed.“Yes，”I said finally because she would not take silence for an answer.“Yes I’m aware of that.But to be fair，it’s because I’ve been given extraordinary help.”

In February，I stepped into a Tango studio out of pure curiosity.I am tempted to say that I never expected the dance to become so important to me，but when I look back to that first choice I made—giving up my seat at a good friend’s birthday dinner to be there instead—I see how I had dedicated myself from the very beginning.

I started out the way most people did，one class a week.I had no formal

dance training before this，but I did love moving to music and found release in the motions.I had done a bit of Salsa，more often I free-styled.Still，dancing was just something I did for fun—at parties or in my own privacy—until I found Argentine Tango.The more I learned about the dance and understood its philosophy，the more mesmerized I became.

My instructors，Marc and Krissy，kept urging all of us to go to the weekly dance parties.They said there was no better way to improve than to apply what we now knew in the real environment：at the Milongas.It was intimidating even to think about，but I went anyway.

The first time I was there，I arrived a bit early，not realizing it was more fashionable to be late.The directress of the Tango school was busying around，setting up the space.Naturally，I asked if I could help.She looked surprised.“But you’re our guest！”Although she was happier at the time to have me relax on the side，she must have remembered my offer.Soon after that，I received an email from her noting how quickly I was learning.A few days later，Marc told me again how impressed she was，and on her behalf，he wanted to know if I would help run the Milongas in exchange for free classes at the school.

“Of course，I would love to，”I positively squealed，feeling a bit lightheaded.

Every Thursday from then on，I arrived early before the event，carrying chairs and tables up the stairs，laying down table clothes，lighting candles，preparing snacks.Once the dance floors opened，I ran the cashier until midnight when the Milonga came to its close.Marc and I would then

restore the space after everyone else left.

The director and directress were there with us for only a few weeks before they traveled to Argentina on a tour.One night before their departure， they drove me home and as I was getting out of the car，the director who was usually reticent，finally spoke.

“We really appreciate what you’ve done for us.”Immediately，the directress agreed.He paused for her to add a few praises，then continued，“Every time you come，you take care of what needs to be done.We never have to ask.We want to thank you for that.”

Though the formality was surprising，it was nice to have the acknowledgement.Before they mentioned this，I hadn’t thought much about how hardworking I was.The effort I put in for the school was a matter of fact for me：my family had taught me to respect work，while my later experiences in leadership had made me resolve never to do less.What had since become second nature to me was now bringing unexpected gifts.A few months later，when the couple came back from abroad，they would offer me daily private lessons at a fraction of their usual price，as yet another token of appreciation.

In the meantime，because of my greater involvement with the community，I was dancing nearly every day.I knew more people and became close friends with many.They were generous in giving me help and inspiration，so that under their guidance I grew quickly both in will and in skill.I had fantastic mentors like Marc and Krissy，and for a while I even had a practice partner who happened to own the space where we

danced.Assistance came from various directions.At the Milongas for example，I should have sat at the cashier more often than I did，but those who had seen me work often wished for me to dance more.They would take turns covering shifts in order to give me extra time on the floor.

As for the money I had saved from those free group lessons，I spent its sum on private instruction.During those hours，my teachers pushed me to the extremes and I was glad of it.Once when I shared with Marc，what a challenging class I'd had with Damian，he said，"With you，he asked for more because he knew you could take it."

It was true.During one of my first few encounters with Damian，I was cleaning up at the Milonga.At the end of the night，when as usual I stacked chairs on top of each other，he picked up a few of them to stack beside mine."Such a hard worker you are."he said.

"For Tango."I smiled.

"For Tango."he echoed，"Very good."

I believe we reached an understanding that night.

The extraordinary luck I had in Tango，I credit my dedication.I'm not so naive to believe that every time we put in effort，we are met with its equivalent reward.As Damian said one day，"I have a joke for you.You know that saying：if you persist，you will succeed？Actually it should just be：if you persist，you persist."

A playful spin，but much more true to life.I have not had everything my

way，no matter how hard I’ve tried.In that exact same period of time，I’ve had many changes of plans as the originals became unsound.But where it really matters to me—in Tango—I’ve had opportunities that still make me gasp with wonder.I have faith that somehow，when this dedication，this work ethic，becomes a natural part of us，we are luckier all around.

As Jen insisted in the car：during my last few months in Philly，I know I had grown rapidly as a dancer.I am still at the beginning of the process，but I have been blessed with a wonderful start.Since leaving the city mid-July，I have not been able to continue with the training due to my lack of resources in time and money.But this disruption，I had anticipated.Part of the reason I had trained so urgently was to fill myself with enough substance to keep developing through this stretch of Tango drought：I would feed on my memories.

Right now，even though I have other things to focus on，I am still building my body each day for when I have the opportunity again to dance.In two years when I am in Argentina，I may be rusted with the specifics，but I will be in shape，and ready.

努力的运气

我的家庭教导我要尊重自己的工作，

在我有过许多领导经验之后，更加了解任何事都不可以偷工减料。

这已成为我习惯的工作态度，却为我带来了预料之外的礼物。

“你不可能不知道的！”Jen转过来仔细地端详我的表情。在那光线微弱的车里，外面亮着的红灯映着她的脸，她深色的眼睛炯炯闪耀。“光是靠着观察，也看得出来这不是一般人的进步速度。”

她那时正开车送我回家。那天在Tango（探戈舞）的聚会后，Jen好心让我搭便车。我们一向友好，这却是第一次有机会深谈。她很好奇我最近到底是怎么进行训练的。就如她所说，在短短几个月内，大家都看得出我的进步。

我不可能自己不知道这件事，对吧？虽然她的话是赞赏的，不过那咄咄逼人的说法让我觉得像被质问。我脸红了，因为她不愿意把我的沉默当作答案，所以还是开口说出：“是的，我知道。不过老实说，这是因为我得到不一样的帮助。”

今年二月，我因为好奇而第一次踏入Tango舞蹈教室。虽然我想说，当时并没有预料到自己会对Tango如此认真，但在回顾最初的选择时，我很清楚自己从一开始就已经全然投入了。那晚，我舍弃了一个好朋友的生日庆祝，为的就是要来参加这堂课；而后的每个礼拜五晚上，我也因此排开所有的活动。

我开始一个礼拜上一次课。在这之前，我未曾受过专业的舞蹈训练，但是我喜爱随音乐舞动。有时我会跳Salsa，大多时候我自己随意编舞。

无论在公共场合或是私下空间，跳舞这件事，纯粹只是我的娱乐。但Tango改变了我这个想法。我越学越多，越了解它的哲学，就越来越为这个舞蹈所着迷。

我的指导员，Marc和Krissy不断地鼓励班上所有的人去每个礼拜举办的舞会——Milonga。他们说再也没有比这更好的进步方法。我们在教室里学到的技巧就是要用在真实环境里——用在Milonga。虽然光想到就觉得吓人，我还是硬着头皮去了。

第一次去的时候，我还未发觉在这个舞会的世界里，迟到是比较礼貌的，于是早早就到。当时Tango学校的女院长正忙碌地安排空间摆设，我自然地问她是否需要帮忙，她愣了一下说："但你是我们的客人啊！"

虽然那次她显然比较希望我坐在一旁轻松休息，不过想来她一定记住了我那次自愿的帮忙。不久，我收到了女院长的一封email，说她很高兴我学得这么快。过了几天，Marc把我拉到一旁，再次告诉我女院长的赞美，并问我愿不愿意帮学校办舞会，以换取免费团体课程。

"当然！"我那时候高兴到几乎是尖叫着回答，感觉头顿时有点轻飘飘的。

从那时起，我每个礼拜四在舞会开始前先是搬桌椅上楼摆设，铺桌巾，点蜡烛，准备点心。舞会一开始，我就充当收费员。当活动结束时，我和Marc则负责把空间还原。

学校的男女院长只与我们一起工作几个星期，就前往阿根廷表演。在他们离开之前，有一晚曾开车送我回家，在我要下车时，那位一向沉默寡言的男院长忽然说话了："我们真的很欣赏你为我们所做的一切。"

女院长马上附和，男院长又继续说道："每次你来总是把事情准备得那么完整，我们从来不需要开口。所以，要跟你说谢谢。"

虽然他的正式让我感到意外，但我很开心能得到这样的肯定。在这之前，我其实没有多想过自己的努力，因为好好工作对我来说是理所当然的。我的家庭教导我要尊重自己的工作，而在我有过许多领导经验之后，更加了解任何事都不可以偷工减料。这已成为习惯的工作态度，却为我带来了预料之外的礼物。过了几个月，当两个院长回来时，他们因为要再次谢谢我，每一天都为我提供半价的私人课程。

在这期间，我因为与Tango的社群互动更多，几乎每天都有跳舞的机会。我从工作里认识了许多人，也与其中多位成为好友。他们引导我并启发我，使我的能力与意志力双双前进。有几位很好的舞者辅导我，我也一度找到能共舞的伙伴（很幸运的是他同时拥有跳舞场地，因此我们不曾为此苦恼）。我从不同地方得到许多协助。譬如在Milonga舞会时，大家会因为看到我努力工作而希望我多有机会跳舞，所以常轮流替我看柜台，好让我有练习的机会。

我得到的免费团体课程，使我因此可以负担私人指导。在这些时段里，我的老师们尽量磨炼我，我也乐意尝试。有一次，我与Marc分享Damian在上课时是如何挑战我的，他响应道："他对你的要求比其他人多，因为他知道你可以承受被推往极限。"

这是事实。我与Damian初次见面时，我正在Milonga工作。夜深

了，我如往常一般收拾、叠好椅子，Damian也顺手拉了几张椅子排在我旁边。

“你真是个努力的人。”他说。

“都是为了Tango。”我回答。

“为了Tango。”他重复了我的话，“很好，就是这样。”

那晚，我们达到了彼此认知的共识。

我在Tango上获得的运气，要归功于我的努力。但我从没有天真到认为，自己的付出每次一定都能得到相对的回馈。就如Damian曾对我说的：“我有个笑话要告诉你。你是否曾听过一句话：‘如果你坚持，便会成功。’其实这句话应该是：‘如果你坚持，就只是坚持。’”

一个有趣的转换，但确实比较贴切。我并不是做任何事都如意，有时无论多么地努力，结果还是无法令自己满意。在同一时期，我也因为许多原定的计划行不通而改变了方向。但是最终，在对我很重要的Tango世界里，我确实得到了惊喜的机会。我深信，当这努力的态度，当这良好的工作习惯变成了很自然的一部分，我们会因此变得幸运。

就如Jen在车里提起我的进步，虽然我还在这个过程的起跑点，但确实已受到祝福。自从七月中我离开了费城，就没有足够的经济与时间资源来持续训练。不过，这个中断是我之前已经预料到的。我当时如此紧密训练的原因之一，就是要为接下来的这个Tango旱灾做准备。我希望把自己充实好，以便在没有很多跳舞机会的环境里，也可以继续成长。

现在的我，要把其他的事情专心做好，但我依然固定拨出时间锻炼

身体，准备迎接再度有资源可以跳舞的那一天。两年之后，当我前往阿根廷进修时，我也许已不熟悉这舞蹈的细节，但我会是体格强壮的，我会是完全准备好要继续学习的。

妈妈的话

Abby过了童年之后，我再次看到她跳舞是在曼谷的国际学校。当时她八年级，刚刚当上学生会主席。这是她从四年级转受英文教育之后，经过了几年的努力，克服了语言与课业上的困难，所踏出的表面看来满怀信心的第一步。然而，课业只不过是生活里的重心之一，她要面对的，远远多过这些。

那一天，我坐在观众席中看六对孩子在台上表演，虽然只是一场不很正式的演出，但Abby在众人面前跳舞的紧张与困难，我完全可以感觉得到。几位老师看她表演后所露出的惊异与爱怜的笑，跟我心中的感触应该是非常相近的吧！与其说她在跳舞，不如说她是想尽办法鼓起勇气挑战自己。在那个小小的舞台上，我的孩子不是在享受舞蹈之乐，而是用行动向自己宣告“不能害怕”。我以为，她是永远都不会喜欢跳舞的，因为，没有人曾看见过她在这方面的天分，而我们也一直习惯在早年就以“做得好不好”，来判断一个人的能力或喜好。

回台湾读初三那年，虽然Abby一个星期也会去云门的舞蹈教室跟着大人一起跳舞，但那只是为调剂埋首书堆、四体不动的生活，我感觉不出她与舞蹈之间有任何美好的互动。

上大学后，她去参加美国摇摆舞社。有一天我在她带回的录像带里看到她精彩自在的舞姿，一时之间，许多奇妙的感觉腾然升起。好像舞蹈本身一点都不重要了，我的眼眶之所以不停地泛出热气，只是因为她

把一件自己曾经做得那么不自在的事，转变成无法想象的不同。她是怎么办到的？

再听到她去跳Tango时，我当然对她喜欢跳舞一点都不感到讶异了。无论在电话中或她回到我身边的时候，我欢喜聆听她与这个活动的心灵交会。

有一天她跟我说，舞蹈教室有位老先生问她：“你这么年轻，为什么会喜欢Tango？这是一种很严肃的舞蹈。”我好奇地转头注视着她的侧面，跟老先生一样，我也想得到答案。在我们散步的路上，微风吹着她细细的发丝，她静静地说道：“因为我是个严肃的人。”

Serious，严肃，的确是的，我想起吴霭仪谈“纪律”时所说的一段话：“纪律并不是道德的问题，而是美的问题。”我完全同意，我认为Abby的严肃，也是倾近于她对美的认知。

又有一次，我们外出等车时聊天，我又问起Tango的事，她仔细描述为什么Tango对她来说是一种沟通。阿根廷Tango与一般人熟知的国际标准舞不同，是完全没有舞步编排的。跳舞的时候要很快地以对方投递的讯息来决定自己的响应舞步。她说，这就像沟通一样，好的互动都要正视对方的心境，打破自我中心的障碍。沟通！经过她的说明，我似乎比较懂了，也想起马莎·葛兰姆就是因为说谎被父亲识破，才决心在二十一岁时投身舞蹈的，她发现身体永远无法说谎，肢体的动作会发出真诚的沟通讯息。

除了分享她对Tango的心情与对一种喜好的投入，我当然也注意到Abby学习一件事情的时候，如何考虑自己的资源问题。虽然“学习”是一种再正当不过的花费，但她并没有跟我们提起学费的支持。为了要有

半价的课程，她去帮教室工作；因为工作努力，别人愿意帮她更多的忙，所以她又从中得到祝福与快乐。我想，这就是她常常为自己打开的生活循环。

Thirty Minutes to an Hour a Day

At Workshop，I often meet with clients to help them figure out more effective approaches in learning English.The conversations I have during these hours tend to be enlightening；there is something uplifting about two people coming together to review the past in hopes to find better paths for the future.

In one session that was especially illuminating，I worked with a woman who was incredibly passionate about mastering English.During the first part of our time together，she shared with me a comprehensive overview of her background.It was clear，from the long list of her attempts，that the stagnancy she was experiencing was not from a lack of effort.“I have tried many different things，but I don’t think any of these methods are working well.”she sighed.

To make sure that I had as complete of a picture as possible，I asked her to elaborate on what she was currently doing.She answered that even though she didn’t have much time，she made sure to read about thirty minutes to an hour of English every day.I was impressed.Every day？

“Yes，every day.”she said.

“But you are not seeing progress？”

“Not really，”she shook her head，“and I’ve been doing it for quite a while，too.”

I suppose she had heard from many others that reading in English is an excellent way to improve.While that is certainly true，I wanted to learn more about how she was reading.After all，“what”we do is only the surface；“how”we do it can make a world of difference.I recently came across a quote that encapsulated this idea elegantly：“Practice does not make perfect.Perfect practice makes perfect.”

As soon as I asked what she had been reading，my client began to falter and after a few failed attempts at recalling titles，she told me，“I just pick something up and flip through it.Nothing in particular，really.”At this point，the mystery before me began to clear up.While thirty minutes to an hour may seem like an insignificant amount of time，when these bits accumulate across days，they can grow into something substantial.In a month，this woman would have spent around 15-30 hours reading in English；in three months，45-90 hours；and in a year，180-360 hours.That is a lot of time spent on English books.But what came of them？

Whether this client was randomly scanning a different material each day，or whether she was focused on thoroughly studying one book at a time，in name she read，and time still passed.But it does make a difference in the end，which choice she made.Our accomplishments unfortunately do not add up by the hours，rather by what we do with the time.Just as in running，a mere exertion of energy cannot guarantee that we will travel actual distance.We may cover as much，but without a clear goal，it is possible to run in a circle and end up exactly where we had started.

My client and I came to the conclusion that we needed to help her better define her daily language work，and we proceeded to brainstorm new plans.I

went home later that day with the analysis still echoing in my head.The woman’s story had inspired me to reexamine my own attempt at learning Spanish.From guiding others over obstacles，I frequently find reminders for myself—this is perhaps one of my favorite things about the work that I do.

That very night，I sat down with the Spanish book I had been working on.Though I had been ambitious in the self-study program launched back in August，the progress had not been consistent；I did as much as I could，whenever I had a spare moment but at this point，time was often hard to find.In revisiting the pages，I saw with renewed clarity that if I could anchor myself and commit to an hour of studying one short chapter each day，come the end of November（in two months），I would finish this book for sure.Then after that，I would continue onto my second book with the same approach：learning little bits at a time，but learning every single day.At this pace and with this discipline，I trust that I can gain basic Spanish proficiency on my own within the next year.

每天三十分钟至一小时

我们的成就并非以小时计算，而是这些时间里完成事物的总合。

我们也许有耗费的移动，但如果没有明确的目标，

就有可能绕着圈子跑，再怎么卖力也总是回到原地。

一定要从工作中得到更多的报酬——自己的成长。

我时常在Workshop帮助客户寻找学习英文更好的方法。这种时段里的谈话常常充满启发：两个人聚在一起，细看过去并充满希望地要找到朝向未来更好的路，令人振奋。

在其中一个特别使我省思的会面里，我的客户是一位对于学好英文充满热情的女士。她首先与我分享过去学习的完整背景，从那一长列的努力中，我很清楚地看到她所体验过的学习停滞，并非是因为缺乏努力。“我曾试过许多不同的方式，但觉得好像都没有什么效果。”她叹着气说。[书 籍分 享V信zmxsh998]

我想完整地了解这位客户的情况，于是请她进一步描述目前的英文学习。她说虽然自己并没有很多时间，但是每一天都会拨三十分钟至一个小时阅读英文。我听了感到十分佩服。每一天吗？

“是的，每一天。”她说。“但你却不感觉有进步？”

“不太有感觉，”她摇着头说，“而且我也做好一阵子了。”

我想她曾经从他人听说，学英文进步的诀窍就是要多阅读英文书

籍。虽然这是真的，但我想进一步分析她的阅读。因为，我们所做的事常停在表面，如何做这件事，则可以造成不同的效果。我最近看过一句话，很贴切地传达了这个想法："光是练习无法达成完美。完美的练习才能达成完美。"

我问她最近都读些什么书，我的客户开始讲不出话来。经过几次尝试回忆书名后，她告诉我："我只是随便拿书翻一翻，也没有特别固定看哪一本。"这时，眼前的谜慢慢解开了。虽然每天三十分钟至一个小时看似不起眼，但是这一点一滴逐渐日积月累，却可以变成一段很有分量的时间。一个月下来，这位女士便花了十五至三十个小时阅读英文书籍；三个月下来是四十五至九十个小时；一年下来则有一百八十至三百六十小时。这算是可观的英文阅读，但是这些时间的投资到底得到什么样的结果？

无论我的客户是一天一天随意翻阅手边读物，还是专注于彻底读好一本书，时间就这样过去了，而阅读的活动也算完成了。但选择会影响收获。不幸的是，我们的成就并非以小时计算，而是这些时间里完成事物的总和。就像跑步一样，不是施力就可以跨越实际的距离；我们也许有耗费的移动，但如果没有明确的目标，就有可能绕着圈子跑，怎么卖力也总是回到原地。

我与这位女士的结论，是我们需要为她每天的语言工作找到更明确的定义，也朝着这个方向筹备了新计划。我一直到天黑回家之后，还回想着我们的谈话。我的客户的故事，激发我更进一步地检视自己在西班牙文上的学习。从引导他人跨越障碍之中，我的确找到许多给自己的提醒，这可以算是我最喜欢自己工作的一部分。

那天晚上，我再度研究起那本我正在读的西班牙文课本。虽然我从

八月开始了这个自修活动，起步就满怀大志，但在这方面其实并没有稳固的进展。我总是只在有空时尽量读，但现在的我，要这样随意找空档实在不容易。在回顾书本的内容时，我已清楚地看到，如果我能每一天固定拨出一个小时读一个短篇，那么当十一月来临时（再过两个月后）我将确定能够读完这本书。之后，我也要用一样的方法继续读我的第二本书，每次虽然读得不多，可是每一天都读。以这样的步调与纪律，相信在一年内我可以靠自己的努力达到基本西班牙文的流利度。

妈妈的话

Abby回来这几个月，虽然不住在家里，但我们每天都一起吃晚餐，见面时也总是关心彼此一天以来的工作状况。常常是美好的回馈与快乐与自省，当然偶尔也有从工作而来的不愉快需要分忧倾诉。无论是哪一种经验，在交换心得中，我都能看到这个家庭成员一致的想法：一定要从工作中得到更多的报酬——自己的成长。

成长的第一个要件，就是不让沮丧和困难合理化，特别是情绪上所带来的波涟要如何不影响前进的心意，的确需要价值相同的伙伴互助。我很欣慰在这方面，孩子常常与我分享她们的心情，与各自渡过困难的决心。

记得大一下学期，Pony跟我说她缺过一堂课，理由是她觉得老师对她非常不公平。好几次集体讨论时，都不给她的作品任何指点，交叉评论他人的作品时，甚至跳过她，不给她发言的机会。到学期中，她沮丧极了，所以有一堂评论课她不想去上。

躲在宿舍时，她开始不停地问自己：我是为了什么而来到这么远的地方求学？如果因为老师对我不公平就放弃可以学习的机会，那不是真

正成了傻瓜吗？不管老师教得好不好，公平说来，他还是有很多值得我去挖掘的东西；既然我来了，就要自己想办法尽量学。她说，虽然那堂课不应该缺席，但自己却因而冷静思考了许多事：“我开始更认真地把心思集中在课堂的教材，完全不去思考老师喜不喜欢我的问题。学期末，我拿到了A。我学到了许多东西，这才是我真正的收获。”

无论在学习阶段或进入工作后，孩子与我所遇的沮丧从没有少过，但因为经常讨论分享，所以即使难题无法立刻解决，也不会成为情绪的威胁。如今除了工作之外，我们也各自有许多自修的计划。透过工作、透过生活的互勉与经验交换，我们成了彼此鼓励的好朋友。

Lunching with Ben

Ben was one of my clients while I headed the DP Advertising Department.Since we shared similar backgrounds，we quickly became good friends and even after I left the company，we continued to keep in touch.Ben was an especially helpful mentor as I began my job search toward the end of senior year.During that period，we would have lunch every few weeks and he would coach me through the process，sometimes critiquing my resume，sometimes pointing me in better directions.

One day after placing our orders at a Thai restaurant，he suddenly sighed，“It’s tough times，you know？”As it turned out，his company just had a round of lay-offs not so long ago.“I’m safe for now，”he said，“but we had to let go of some people I never expected we would.”

He then told me about an analyst—his assistant—who had just joined the company a year ago.In his early twenties，the new comer was fresh out of college and full of enthusiasm.He did everything he was asked to do，plus much more.Ben respected the young man and had envisioned a bright future for him.Unfortunately，the analyst happened to be the last person they had to cut，to meet the layoff quota.

“It was very upsetting，”Ben said.After a brief silence，he continued，“But I met with him the other day to see how he was doing.At the time，he was still looking for a new job.He seemed optimistic enough.We talked about the situation some more and by the end of the

conversation，we felt this might have been something good for him.”

I must have looked a bit confused because Ben quickly explained，“You see，for the rest of his life，he will have this experience in perspective.He will know how to deal with crises and know that they do happen.From here on，money will also mean something different to him.I’m sure he understands by now，the importance of saving up—that’s something people his age don’t usually realize.”

“Yes，this is good，”Ben seemed to relish the thought.“This is good that it happens now，while he is young.Some people aren’t challenged like this until they are well into their middle age.It’s much harder to get back on your feet when you are older，if you’ve never fallen before.”

I left our lunch table every time with fresh insights.It was usually the case too，that I would bring something new to share with Ben.In the beginning of my job search，I looked for work similar to what I had been doing，mainly in marketing and advertising.Later，I broadened my scope to seek other possibilities.He was encouraging throughout，always listening carefully to my reasons and always supportive of my choices.

“With time，you will have more clarity.”he told me once.

He was right.The last time I had lunch with Ben，we were again at our frequented Thai restaurant.I was there to tell him that I would soon be leaving for Taiwan，and I planned on starting my own business there.The job search had been a provocative experience；toward the end，with every interview and every compromise I was asked to make，I realized that I would prefer to

steer my own ship，even if it’s petit and not always steady.

Ben laughed.“I’m happy for you，”he said，“and now you will get a chance to be with your parents and your grandparents too.That time won’t come back，so hold on tight.”I asked if he had any advice for me.He told me that actually，before moving to the States he had his own architecture firm back home.“For months，”he said，“we worked day and night.Work was always coming in，but the strange thing was we weren’t making any money.”

So one day，he finally sat down and looked at all the figures together for the first time.He saw that even though they had an impressive income，they were expanding at a much faster rate than they could afford.Ben ended up having to fire most of his staff—a difficult decision，but he had to keep the company alive.The firm took a while to build up again，though after that they were in great shape.

“It was a very important lesson for me，”Ben concluded.“I always pay attention to my cash flow from then on.Faster expansion isn’t always better.When you start your own business，remember to keep track of your costs and don’t overspend your resources.”

At the end of the meal，we each ordered a glass of Thai iced coffee.I took a sip，the sweetness of condensed milk filled my mouth.

“Ben，this is so，so different from what I had set out to do，”I couldn’t help but comment.“You would know，you had been there from the beginning.”

Again he laughed."That's how it should be.In architecture, no construction is exactly like its original blueprint.We set out with a plan, but along the way we make changes and what we end up with often looks very different from the first conception.It's only natural."

驾驶自己的小船

我总是非常注意我的金钱管理。快速的发展不一定是比较好的。当你开始自己的事业时，一定要记得留意成本，不要透支自己的资源。

我想她一定会想起节省不只是利己的选择，而是一种认识真相的眼光。

Ben是我在报社广告部当经理时的一位顾客。我们因为背景相似而成为好朋友，离开公司之后，我仍旧与他保持联络，在我开始寻找工作后，他更成为我的辅导者。我们每几个礼拜会同聚一次吃午餐，他就利用这段时间为我详细解说关于工作的事情，有时也会帮我检查履历表，或建议我往更好的方向前进。

“我们真是处在一个困难的时刻！”有一天，当我们在一间泰国餐厅点完菜后，Ben忽然叹了一口气。“不久之前，我的公司裁了不少人，我目前虽然守住了工作，但是公司裁掉了一些我连想都没想到的人。”

他告诉我关于一位年轻分析员的事。这男孩本来是他的助手，才二十几岁，一年前刚从大学毕业就加入Ben的公司。他充满活力，不但做了所有公司分配给他的工作，还不断找寻更多的机会。Ben很欣赏这个年轻人，觉得将来他在公司一定会出头。不幸的是，为了凑满人数，这男孩成了裁员名单上的最后一人。

“真令人难过。”Ben安静了一阵又继续说，“但是我前几天和他碰了面，想知道他最近过得好不好，当时他还在找新工作，不过看起来蛮乐

观的。我们又谈起这次发生的事，谈到最后，两人都有同感：也许这次的裁员对他是件好事。”

我当时看起来一定有些困惑，因为Ben很快又解释道：“你想想看，他接下来一辈子，都会用到这次经验所为他带来的不同观点。他将知道如何面对危机，并且深信危机确实可能发生。从现在起，金钱对他来说意义也不同了。我敢确定，他现在一定懂得了储蓄的重要——这是很多跟他同龄的年轻人还没能领悟的。”

“是的，这是件好事。”Ben又重复了一次。“也还好是现在发生这样的事，他还年轻。有些人到了中年后期才受到这样的挑战，年纪大了，就越难学习从这样的打击里再度站起来。”

每次我与Ben碰面，都有一些新的改变与他分享。在寻找工作的初期，我想要的是像我在《宾大日报》所做的工作。后来，我扩大了范围，寻找其他可能。每回认真听完我的想法与逻辑，Ben总会支持我的选择。“随着时间的探索，你会越来越清楚自己真正想要的是什么。”他是这样告诉我的。

果然，我们最后一次一起吃午餐时，又在同一间泰国餐厅见面。我是特地要跟他说，我不久后将搬回台湾，开始自己的事业。这次的工作寻找是个令我省思的经验。到了末期，每一次面试与每一个我被要求的妥协，都让我看清我决定驾驶自己的船，即使这艘船很小，也不总是够稳定。

Ben听后笑了。“我真替你高兴。”他说，“现在你回去，还可以和你的父母与阿公阿妈共度几年。那样的时光是不会倒流的，要好好把握！”

我问他有没有可以给我的忠告，他说其实他在搬来美国前，曾经自己经营一间建筑公司。“有好几个月我们从早工作到晚，每天都接很多的工作，却一点利润也没有。有一天，我终于停下来细看每项花费与收入。

全部的数字一起检查时，才发现我们虽然有很可观的收入，但为了要迅速成长，却超过能力不断在花费。最后我逼不得已，裁了大部分的员工。我很不愿意这么做，但唯有如此公司才能存活。在那之后，我花了一些时间重建生意，稳定后一切都很好。那对我来说是一次非常重要的学习，从此以后，我总是非常注意我的金钱管理。快速的发展不一定是比较好的。当你开始自己的事业时，一定要记得留意成本，不要透支自己的资源。”

餐后，我们各点了一杯泰式咖啡，我喝了一点，满口的炼乳香味。

“Ben，这一切真的跟我一开始要做的非常、非常不一样。”我说道，“你最清楚，你是一路看我走过来的。”

他又笑了：“就是这样没错。我们做建筑的，从来不会把一栋楼盖得跟原本的蓝图一模一样。我们有了计划就开始工作，但是沿途不断改进。最后建设完成了，往往与我们起初的想法看起来大有不同。这是很自然的。”

妈妈的话

Abby步出校门之前，美国已卷入金融风暴了。虽然她在毕业前几个月就已经开始探寻工作的可能，四处面试，但在美国居民自己都严重失业的状况下，她的居留身份成为求职上的一大阻碍。我想过她的心情，但并没有给任何的建议，只叮咛她，不要为了身份的问题而放弃自己对

工作环境的选择，或做出太多的妥协。我希望她没有非留在美国不可的想法。虽然这四年来她已经非常习惯美国的生活，但是从小我们四处为家，搬迁转移的适应力会因为需要而再生的。

对于Abby恰巧遇上这样的不景气，我的想法跟Ben是一模一样的：“未必不好。”真正的理由虽然说不上来，我却想起了一则引人深思的故事。

有个人在田边遇到一位农夫，问道：“今年的雨水丰沛，想必庄稼一定长得特别好！”那农夫答道：“不尽然，雨水多的时候，植物的根就不用扎得深，等连绵的烈晒一来，特别容易枯烂。”我想，这不好的景况一定是要帮助Abby把根扎深，要她懂得真实的社会远比她原先所想象的艰难。

那几个月，她一定在压力与自我的面对中不断地重整心中的计划；三月下旬，她很确定地跟我们报告要回台湾一段时间的消息，并开始积极地提出小小的创业计划。我们很赞成，既没有觉得她年轻创业太冒险，也没有觉得这样的开始格局不够大。在提醒她好好准备的同时，我们并敞开双臂真心地欢迎她的归来。

Abby在回来之前，每隔一个多礼拜，都会跟我深谈一次自己的准备工作进行得如何。对于她的分享，我总是认真聆听，再根据她的计划提出客观的感受，但避免强力推销具体的意见。在建议与牵着她的鼻子走之间，我努力掌握着自己的力道，因为，我知道我是一个想法与主意都很多的人，如何保留足够的空间给这个已经成年的孩子，是我一定要深切自省的。

更重要的是，我并不懂得她的专业，就算我比她懂得这个社会的生

意运作方式，但真正的产品在她的脑中，我不能以一个外行人的眼光来破坏她原创性的想法，即使要修正，也应该经过她自己的探寻与研究。我不断跟自己说，我只是她的母亲，并不是她的事业合伙人。

Abby决定回来后，我们在电话中提到合租一个空间的可能，因为我一直想为小朋友创造一间可爱的商店，而她也需要自己的工作室。如果我们合租一个空间，在各取所需的同时也能节省一些费用。原本，爸爸拟要借她一小笔创业贷款，让她自己安排工作室的装修，但后来那空间是由我的同一组工人完工的，所以我们有了新的协商。Abby除了分担房租之外，还得按月摊还装修的成本；经过精算之后，她每个月得付出两倍于原有租金平分的金额。但这是公平而真实的，如果她自己去租一个空间，还是要先花一笔钱装修设备。

不只是租用工作室，回来的两个星期后，Abby也在隔栋大楼租到了自己的小公寓，从不远处的家里搬出去。她独立照顾自己的生活延续着宾大那四年的连贯，只是现在没有学校奖学金的支持了，房子、工作室的租金与生活费，都成了生活收支平衡的第一步——一项再真实不过的人生成本。

Abby一向很有计划，几年来省吃俭用从工作薪水中存下一笔钱，原本预计毕业后去纽约工作作为生活预备金的储蓄，开始派上用场。她也第一次用中文签下自己的第一纸契约书，一个大学毕业生所要面临的一切生活问题，在短时间内都快速进行与完成。在这个阶段，我已经不把这一切视为教养的训练，而是训练后的体现了。到底，我们是把独立当成一种口号或一种生活概念？到底，她是一架永不飞离地面的模拟机，或是真能自由航行、遨游天空的飞行器，此后才是真实的考验。

Ben是一位多么好的朋友，他对Abby说的话不只共享了经验，更鼓

励了迎战人生的心灵：“她接下来一辈子，都会用到这次经验所为他带来的不同观点。她将知道如何面对危机，并且深信危机确实可能发生。”

在一切都要细细思考成本的同时，相信Abby不只加深了她对努力与生存之间更清楚的认知，也会更懂得人要珍惜、感谢已经拥有的一切。

在这之前，无论她曾经做过几份工作、有过多少升迁的佳绩，在使用资源时，那当中的成本一定有很多是她无从主动感受到的。如今面对自己的小事业，无论大小资源，她都得为使用而付费，这真切的了解能唤起心里的珍惜。一旦从自身做起，以后无论去帮任何人工作，我想她一定会想起节省不只是利己的选择，更是一种认识真相的眼光。

说起来或许是很矛盾的两种想法，但我一直希望自己能做得到。她是一个成人，但成熟需要时间，我常想，如果我能同时理解这两个事实，才不会在不对的时间给错建议，或常常失落在过与不及的教养中。

What You Said You Would Do

I call Brandon Baker my soulmate.We have the rare sort of friendship that revolves around a lifetime of growth.We don’t interact often—not now，not before.Even while we were in the same school，we seldom saw each other.These days with the oceans between us，it is even harder to communicate frequently.Though we always wish for more time，we find great satisfaction in the fact that after every chance meeting，Brandon and I part ways，inspired.

At first glimpse we seem to be very different people.But what we have in common is our constant search for better ways to engage with our lives.One of my favorite emails from Brandon is about the power of focus.I keep revisiting this message because I think he is completely right about the need to give our full attention to all that we do，and in this age of multi-tasking，it is something I am still striving to master.

this is what I have learned：the power to master your concentration on one thing at a time，at all times，is one of the most important skills a person can have.It is like placing a drop of food coloring in a 5 gallon jug of water.It is only a single drop，but it will affect every water molecule in the jug.This skill is much the same.it is only a single skill，but it will affect the way you do everything.

You and I are both busy people，and that means there is，at all times，an opportunity to mentally multi-task…an opportunity to worry about

multiple things at single moments in time.I want to give you an example in my own life，because I think examples help to explain concepts much better than even the best theory.

As the professor is speaking，I find myself dividing my attention into about 20 separate parts：

“What is the professor saying？Who is that pretty girl looking at？Could it be me？Why does that guy keep looking to his left？Is he looking at the pretty girl？Oh，there’s a bug.What did the professor just say？I wonder if the guy to my left cares about any of this.”

And on and on，and on and on.Don’t get me wrong：I hear 100％of what the professor says，and I understood 80％of it.But lately，I’ve been realizing that I’ve had this nasty habit of dividing my attention into dozens of parts no matter what I am doing.Shopping for food，walking on Locust Walk，taking a shower，etc.Only when I’m doing something that I have a passion for do I ever centralize my attention.

In the past few days，I’ve begun to change that，and I’m realizing that it can cure all my problems：from introversion to the fear of public speaking，to my problems with vocal clarity，to general feelings of well-being.

Lately I’ve been trying to focus as much of my attention on the task at hand as I could，and blocking out everything else.Regardless of how much success I have had，I have discovered one thing：my happiness（which is simply an aggregate reflection of the rest of my life）is directly correlated

with how well I do this…No matter what I'm doing，from the most miniscule to that of the greatest importance—negative feelings go away，and I feel infinitely more in touch with myself and those around me.

Today，in that same class，I made it a point to envelope myself in the professor's words…to hang on every syllable，and in corollary，to block out everything else—especially people.I had a question about the material，and didn't give shyness a second thought.I simply raised my hand，and proceeded to ask the question.My heart-rate didn't jump a bit，as it always does.It was just natural.

Our topic of conversation continues across time and space.On another day，I passed on to him a phrase my mother had earlier shared with me："We are not here to be somebody；we are here to do things."I told him I would like to live by this，because when we focus on what we do，rather than waste time worrying about how we come across—"Our character will naturally show，"he completed my sentence.With Brandon，I never have to explain much.

After moving back to Taiwan，instead of sending an email detailing my life here，I wrote Brandon a list of things I had done in the month or so of my return.

He wrote back，"All I can think is，you're doing it.What you said you would do，you're doing it.I would wish you luck but I know you won't need it.I'm proud of everything you're doing and if you know me at all I almost never say that to anyone.So don't take it lightly！"

I never take your words lightly，Brandon.Every time I get your updates from across the world，full of new developments toward that eye-opening food documentary you vow to create one day，those same words echo：You’re doing it.What you said you would do，you’re doing it.

In between the dreams we’re made of and the steps we take，we have our focus.

你说过你要做的一切

每当Brandon从地球另一端传来新讯息，我心里就共鸣着他所说的："你正在做了。你说过你要做的一切，你都正在做了。"

在造就梦想与实际踏出的每一步之间，我们有自己的专注。

我称Brandon为我的灵魂之友。我们拥有着罕见的友谊，而连串这份友谊的是，我们都在寻求持续的成长。

我们并不常互动，现在隔着距离不能，以前即使在同一个学校也不常聚在一起。虽然我们总希望有更多共处的时间，但也十分满足于每次有过的思想的交流。

乍看我和Brandon，会觉得我们是非常不同的人。但我们共有的，是那个不断想用更好的方式来经营自己人生的精神。我的好友曾写了一封我非常喜欢的email，它的主题是"专注"。我时常重读这封信件，因为我认为Brandon说得完全正确：我们应当在做每一件事时，给予它所有的注意力。在这个鼓励人同时做好几件事的时代，我还是非常努力想要更集中自己的精神。

这是我所学到的：能够主宰自己的注意力，使它不论何时只聚焦在一件事上，这是一个人所能拥有的重要力量。这好比我们把一滴色素放入一壶五公升水里，虽然只是一滴，但是它会影响到这个壶里面的每一个水分子。专注是一种能力，它会影响你做的每一件事。

你和我都非常忙碌，每一刻我们都可能需要在脑海里处理多项思绪。我们随时有许多要担心的事。我要为你举我自己生活里的例子，因为实例所提供的解释远远胜过最好的理论。

当一个教授在讲话时，我发现我的注意力分散在差不多二十个不同的地方："教授到底在讲什么？那个漂亮的女孩在看谁？是在看我吗？为什么那个男孩一直看着他的左方？他在看那位漂亮女孩吗？喔，那里有只虫。刚刚教授又说了什么？我真想知道左边那个男孩到底在不在意这堂课……"

就这样一直分散着、分散着。别误会：教授讲的话我百分之百听进去了，也懂了差不多百分之八十的内容。但最近，我一直注意到不管做什么，我都有分散注意力的坏习惯。无论我在买东西、走在大学路上或是洗澡，都是如此。只有当我做自己真正热衷的事，才能完全集中注意力。

在过去几天，我已经开始改变了。我认为这样做可以根除我的其他问题——从我的内向、我对公开演说的恐惧，到我无法更好的口语表达。我想这甚至可以增加我整体的幸福感。

因此，我尝试着在做一件事时尽可能聚集所有的注意力，而屏除其他的事。不管我是否成功，我有一个发现：我的快乐（基本上，这心情就是我的生活映照）与我能否做好这件事息息相关。不管在做什么，从最无关到最重要的事，只要我能专注，我的负面感觉就会消失。而我也发现自己更能与他人紧密联结。

今天，在同一个班里，我就这样下定决心让自己沉浸在教授的讲课里。我细嚼每个字，也相对地排除了其他一切干扰。在课堂中我对于教材有个问题，但我完全忘了害羞这回事，就这样举了手然后问了我的问题。我的心跳一点也没像往常般加快，好自然。

我与Brandon的谈话不受时间和空间的限制，持续延伸。有一天，我把母亲与我分享的一段话传给他。"我们不是来这里做好人，我们是来做事的。"我告诉他我要牢记这句话，因为当我们不浪费时间在意他人对我们的想法时，就可以专注于手中做的事——"我们的人格自然显露。"他完成了我的句子。跟Brandon说话，我从来无须多做解释。

在搬回台湾后，我没有详述我在这里的生活，只在一封给他的

email里列下回国一个月间完成的事。他回信写道：“我心里不停地想，你正在做了。你说过你要做的一切，都正在做了。我会祝你好运，但我知道你不需要运气。我以你为荣。如果你了解我，应该知道我几乎从不对任何人说这句话的，所以可别看轻它！”

Brandon，我未曾看轻你说的任何事。每次我接到从地球另一端传来的新讯息，说着你又为了那有一天会令人大开眼界的食物纪录片采取了什么行动时，我心里就共鸣着你所说的那句话：

“你正在做了。你说过你要做的一切，你都正在做了。”

在造就梦想与实际踏出的每一步之间，我们有自己的专注。

妈妈的话

Abby在宾大这四年，我去探望了她几次。当有机会跟她的朋友在一起，都引我回顾起自己年轻的时候。虽然我也有好朋友，但能与朋友展开这样的对话，却是在中年以后了。因此，分享Abby陆续的话题或文章，对我来说是跨越时间与社会的变化来了解她。虽然，不停回想自己与她同龄时的心情，也能帮助我给她适当的辅导，但透过她与朋友的分享，我才弥补了自己经验的不足。

“专注”这复杂的心智训练，对我来说一直是极其重要的功课，我总是凭借着专注，才能克服面对工作中的许多害怕，或不得不处理的突发状况。听到孩子与她年轻的朋友以生活为背景，从彼此得到这不断长进的力量，我似乎不只是读到友谊的美好，更看到一个人的成长是如何从他人身上得到启发与互勉。

记得今年夏天，我也有同样的感触。Pony有位高中同学旅游途经台

湾，在我们家过了一夜。这两个十九岁的女孩在高中曾经同修过两年的艺术课程，毕业后一个去了康奈尔念建筑系，一个加入罗得岛设计学院。那晚，我因为工作忙而无法为远道的小客人做晚餐，但Pony已能为好友准备丰盛的晚餐与甜点。我加入她们时，烤在漂亮咖啡杯上的甜点正上桌，我看到愉快的话题中充满了忙碌与兴奋的气氛。

甜点还没吃完，只见Pony匆匆去房里拿出她的笔记本电脑，声音里满涨着高兴对我说，她们正要分享去年一年彼此的功课与作品。劝勉与激励的话题充满在我们家的起居室，连后来才加入谈话的我都受到美好的影响。

好朋友真是人生珍贵的礼物，一如Abby在文中所提：一起追求成长是友谊最好的串联。

掌稳梦想的方向——写给年轻工作者

> “想要”不是一种目标，有了具体行动的计划才是。
>
> 人生是一个努力的过程，起先只是一份决心，
>
> 以行动演出后，便成为经验的成果。
>
> 我们不能靠着别人的意见来为自己定出方向，
>
> 唯有在遭逢艰难困顿时愿意背负更重、跨过坑洞，
>
> 才会真正懂得什么叫作“方向”。


Barbie

守护年轻的资产

守护与培养的付出与觉悟，切切攸关着我们未来生活的愿景。

一个社会的好，并不端赖于自己孩子的优不优秀，我们都要被别人的孩子服务。因此，爱年轻人、真心诚恳地提拔与教导他们，的确是我们应尽的责任。

Abby回台湾后两个月，因为眼睛不舒服而去挂眼科的病号。我问她要不要陪她去，她说自己得学着自理生活中的一切，会搭公交车找到那家诊所。我叮咛："在台湾看医生，你一定要自己主动问想知道的情状，否则医生可能不会跟你多说。"我余悸犹存地想起有一次去眼科就医，医生把我的眼皮深深翻起后，也不告诉我已经检查完了或有下一个步骤，让我非常难受地翻着眼皮坐在那儿，体验那句"一拍两瞪眼"俏皮话中的意境。

虽然我这样叮咛了，但Abby回来的时候却告诉我，医生并没有回答她的问话，从头到尾只有一个诊断，总共一句三个字"结膜炎"。之后，倒是护士帮她安排下一次门诊时，对她说了一句不可思议的话："这个医生比较不好，下一次我帮你约另一个比较好的医生。"孩子蹙眉笑着问我："妈妈，这是怎么一回事？"当我们围坐在餐桌讨论各自的看法时，一致的结论是：谁都不会以遇到这样好心的护士为幸运；因为，每一个病人都配得一个认真执业的医生。但如今，在这个社会上，期待遇到好的工作者却往往是生活中的奢望。

这个价值架构是从什么时候开始倾倒歪斜的呢？没有人能回答。但是每当我看到一个态度轻慢的年轻工作者的时候，必然也看到他成长过

程中行为意志浇灌者的心思意念；“要怎么收获先那么栽”，这句话完全可以预言我们培养社会接班者时的心态。这些省思等到从指责年轻人才开始，会不会显得太迟？如果在可以提供经验的阶段强化自己的影响力，会不会更有用一些？我常常忍不住这样自问。

有个下午，我在工作之间阅读日本建筑家安藤忠雄先生的自传，其中一句话不禁引我下泪——“我认为，必须将身负未来的学生，当成社会的贵重资产来守护与培养。”那种把年轻人当成贵重资产的体悟，我曾在新加坡生活的那几年中深深感受到了。而守护与培养的付出与觉悟，切切攸关着我们未来生活的愿景。

在孩子小的时候，我们所关心的都是他们生活在小范围之间的出类拔萃。但随着年龄的加增，所谓的竞争一定会提升到更高的层次，只有在那种认识之下，我们才真正感受到一个社会的好，并不端赖于自己孩子的优不优秀，我们都要被别人的孩子服务。因此，爱年轻人，真心诚恳地提拔与教导他们，的确是我们应尽的责任。

生活、工作与价值

人生的确是全面联结的，只是在全面中仍有短长，可能无法样样精美。

生活的价值是一种选择后的实践，无论在生活还是工作中，

一点一滴累积出自己引以为荣的表现，就是幸福与成就。

二○○九年，我开始了人生一个全新的阶段。这个暑假结束后，十八岁的小女儿Pony远赴美东上大学，我们夫妻开始进入孩子们都离家、人们惯称的空巢期。

曾经有二十一年，我毫无怀疑并致力于完成自己人生“阶段性”的任务——我希望以妻子、母亲的身份创造家庭的幸福感；我要求自己尽可能亲自照顾家庭成员每日的起居作息，并以最自然实际的方式，完成孩子的生活教育与训练。

也许是因为从母亲身上得到的经验，我很清楚要达到这份责任并不一定得放弃工作，所以，我一边工作一边静心检视自己的情况，希望不要落入工作与生活无法兼顾，不得不取舍的抉择中。我的目标是：建立一种观念——乐而为之；累积一种能力——有效的时间管理。

回顾二十年，这两件事对我人生的扎步是同等重要、缺一不可的。因为乐而为之，所以身心负重时，我并不觉得懊恼自怨；这就像背满行囊出门旅行的人，心里清楚自己的前方有个目的地，举步时便不犹豫艰难。而定心追求有效的时间管理，不只是思考判断的训练，更使我了解生活中的实作是一切能力的根本，我的积极完全源自珍惜时间的想法。

我相信每一个人对理想的生活都有不同的定义，人生目标当然不必是制式的，但如果能给年轻的朋友一些建议，我会说：尽量“具体化”自己的目标很重要。

至少，在我们的内心，应该有一些明确想追求的要素，否则当时间像河水那样悠悠流过时，每过几年便会感慨地发现，自己竟不曾累积过什么，甚或试图探访过生命可能的深度。

我虚岁二十七岁当母亲，半年后便带着婴儿创业，一边照顾孩子一边工作。当时我对自己理想生活的定义，很简单也很清楚——我想要成为一个“担得起责任并不断进步”的妻子与母亲；我想要我的家庭生活食、衣、住、行、育、乐的质量年年有进步。

为什么“责任”对我来说如此有魅力，而成为我理想生活的重要特质？最重要的理由是从小到大，我在生活中看过很多“负责”与“不负责”的人，他们对于他人生活的影响，就像往正负两个极端发展的拉力。我知道，不管在人生哪一种角色上，如果我能养成“喜欢责任”的想法，必定会对他人有益，也一定能使自己感到满意与有所成就。

在确定这个目标之后，我开始朝着“有责任感”这个含意虽广却很具体的方向往前走。我努力善思任何可资利用的时间来互补家庭与工作的例行事务，然后以每个星期为单位，结算我该完成的工作。我对时间斤斤计较，因为挥霍不起；然而我的眼睛却很厚道，常常赞赏自己的努力。所以，虽然总是马不停蹄，但我觉得自己的生活是有成就也有价值的；因为，我的家人得到温馨的生活照顾，而我在工作上也与员工彼此真心照应。

这些成就虽然不大，但是，在我二十年的壮年人生阶段中，已经达

到了我对自己的期望。而我所谓的"具体"，就是这样的量力而为、不间断地朝目标前进，一步一脚印的生活轨迹。

我常常被年轻的朋友问道："生活可以是全面的吗？人生的价值是否有个优先的顺序？我该放弃工作回家去照顾生活吗？"也许，对某些人来说，列出优先级逐次追求，才能确定自己的脚步；但对我来说，人生的确是全面联结的，只是，在全面中仍有短长，可能无法样样精美。

养育孩子的二十年中，我把工作发展的脚步放得最慢，但那并不代表我没有进展，因为在工作的时段中，我仍然全心全意求取自己的进步。

我常常很高兴自己得一边工作一边照顾家庭，因为这两种节奏使我的身心得到适度的调节，也使我必得更有想象力一些，才能在两方面都有好的表现。每当我离开一个处境，往另一种场地继续努力时，我不会觉得疲倦，而是庆幸自己能在如此多变的需要中生活，因而维持了一定的活力。

最近，我正在积极地计划再一次为极度热爱的工作自行创业。比之二十年前，我感到更宽阔的条件，是不必再考虑自己带小小孩而有的种种限制。但是，如果你问我，这种放手去做的自由自在二十年前就让我拥有，我的生命与工作的发展是不是更好？我一定会不经思索就回答：好不好我不知道，但那不是我曾经期待的。生活的价值是一种选择后的实践，无论在生活还是工作中，一点一滴累积出自己引以为荣的表现，就是幸福与成就。

跟你的工作谈恋爱

投身于工作与追求生活质量并不是完全抵触的两种付出；

问题的根本是：我们如何经营工作与自己、工作与生活的良好关系。

一旦调整眼光看待工作，那些“不得不做”的事会渐生美好的滋味。

我看到一份《远见杂志》新出炉的调查资料，其中一项说明了三十岁左右的朋友花在工作上的时间非常长，但他们心中的愿望却是想要追求更有质感的生活，于是调查的结论似乎显示了“理想与现实之间有明显的落差”。

对于这个结论，我自己却有一些不同的看法。

生活质量的追求与时间的灌溉，当然有着密切的关系，但是谁都无法否认，所谓生活的幸福，也与心灵的满足程度有着息息相关的联结。因此，投身于工作与追求生活质量并不是完全抵触的两种付出；问题的根本应该是：我们如何经营工作与自己、工作与生活的良好关系。

九月初，我送小女儿到罗得岛去上大学，在陪伴她的两个星期中，好几个早上，我从帕维敦斯搭火车到波士顿去。速度快一点的车班，四十分钟能到达市中心区，但黄昏回程时，却只有区间车的开驶。

九月的波士顿真是天凉好个秋，美丽但忙碌的火车站里，穿着风衣、背着计算机的上班族，脚步匆忙地往月台上走去。两层座位的车厢里、硬挺狭窄的椅子上，满满地坐着工作了一整天的疲惫身躯。窗外的

天光慢慢暗了下来，车行每过一站，我就隔着车窗在微弱的光照下，看到一批人缓缓从小站月台走向一旁的停车场去开车。

不知道他们取车之后，还要再往林木蓊郁的荒郊小径开多久，才会抵达自己温暖的家。再过一两个月，天候的条件会更差，那段路走起来也会更辛苦、更寂寞吧！在异国的夜色中看着这些世间男女的身影，我不禁细思起，无论在地球的哪个角落，人与工作一辈子都要紧紧相依的爱恋关系。

我用“爱恋关系”来形容人与工作的互动，不是没有原因的。在过去的二十几年里，我的确是抱着这样的痴心来经营我对工作的情感。不只是对一份实质的工作，我也把当母亲、照顾家庭，当成是一份最有意义的工作来倾注我的爱。

我相信这种想法不只我有，还有更多的人同样爱着其实并不轻松的人生。那几天在波士顿返回帕维敦斯的区间车上，我观察到好几个利用行车时间仍然继续在工作的人，他们的脸上都有着一种不可思议的祥和与满足之感。我于是更加确定，工作与我们，一定可以建立起一种坚固、信实的支撑。人因为尽力工作所带来的心灵满足与合理报酬，而给了高质量的生活更完整的评价。我们了解自己是社会的一员，在互相效力的生活圈中，任何人的工作对彼此的生活都有实质的贡献，这种确认，使我们能另眼看待繁重的工作。

我遇过不少年轻人，他们对工作抱着一种成见，好像那是他获得幸福最大的阻碍，但是经济又迫使他们不能不工作，因此面对休假以外的日子，都过得非常不顺心。我很同情这样的朋友，因为这种观念就像一个倒置的金字塔，顶在一个偏差点上，却笼罩了整个生活。即使在不需要工作的休假中，他们也不见得能过得真正快乐，因为心里担心、也厌

倦着就要到来的无尽循环。

在某些人的眼中，我是一个过度的工作者，但我跟“过度”两个字倒是相处得很愉快，从来没有过委屈的感觉。

漫长的二十一年，既要教养两个女儿又要工作，如果心思散漫或心怀质疑，如何能把每天该做的事一一完成？我肯定自己的努力是为了获得一种更好的生活，于是带着愉快的心尽力工作，自然而然成了我美好生活质量的一部分。

有句老话说：“人生的幸福，不在于做我们喜欢的事，而在于喜欢我们不得不做的事。”我相信，这只是我们对人生负重初有的看法，一旦开始调整眼光看待工作、生活两忙的情境时，那些“不得不做”的事会渐生美好的滋味。因为，扎实的行动会变成习惯，而行动可以转化成性格。即使这种性格不能完全决定我们的命运，但那因为日积月累所造就的优势能力，也会帮助我们过出更幸福、更有质感的生活。

所以，我要给年轻的朋友一个最积极、也是我自己受益无穷的建议：调整你对工作与生活难以两全的想法；不管你的工作是否是自己的兴趣，好好跟你的工作谈一场人生相知的恋爱吧！

你一定会发现，在工作中磨炼成长的心，会更懂得如何品味生活。

珍惜生活经验

我很庆幸自己曾在一个浪漫、充满想象力的社会，

与另一个重效率、精算成本的国家各过了好几年。

生活是一堂丰美的课，不管在哪里，我都不断督促自己努力用功。

一九九六年底随丈夫移居曼谷时，我自己刚刚踏出第二步的餐饮事业因此而缩小规模。我担心自己的远行造成管理的不周，决定退出成大医学院简易餐厅的经营，虽然心里不免失落，但情感天平的另一端，家庭团聚的重量稳稳地压过了我对工作发展的企图心。

企图心不能尽情发挥，却不代表我对工作的热情一起熄灭。我很快地调整心情，也抓紧跨入异国生活的机会，用心观察、学习别人是如何营运我所关切的工作主题。

十二年前，在许多人的眼中，泰国是一个生活水平远远落于台湾省之后的地方。可喜的是，我抛开了所有的成见，用最真切的眼光体验生活中的一切。我甚至把泰国多彩多姿的生活创意与不可思议的商业概念，都用笔与镜头记录了下来，自己编排了一本书叫《揉揉眼睛看曼谷》。

第一次看到这本书稿的出版社，微笑婉转地拒绝了我。负责与我面谈的编辑对我说，也许欧美国家的经验会更适合我们借镜。十年之后，当我看到《远见杂志》的报道与严长寿先生的著作《我所看见的未来》中，都不约而同地谈起“康明医院”时，我想起当时自己曾经多么费心地

进入康明医院的营养部与餐厅，试图探访他们为病人在痛苦生活中所创造的幸福之感；我也想起一九九九年，自己在康明动手术时，医院与我之间充满情感互动的记录。

不只是医院，在充满异国居民的曼谷，有太多、太多商业上的想法，都远远超过了我的认识与想象。我不只思考、分析，也在每个月来回于曼谷与台湾之间，慢慢把自己从中得到的启发带回我的工作职场，那种鲜活的感受与经验的转借，成为我酝酿更多灵感的温床。

虽然自己的经验无法借由书本与更多的人分享，但这失望倒没有浇熄我对异国生活的好奇心，我计划以更具体的行动深入期待的探索。曼谷六年的生活，对喜欢想象、看重实作的我来说，就像精读一本参考书籍——我学到创意与创业如何做联结。

当我纳闷为什么有人以不同的成本概念来经营租屋事业时，便决定以搬家来让自己有机会更深入地观察这个极有趣味的议题。每年租约一到，我就到处走动，寻找最想入住的大楼。也许是运气，也或许是我的积极造就了这些机会，在离开曼谷前，我已经把自己想住进的大楼完成了三分之二。我总共搬了五次家，两度住进被评选为管理最好的公寓。因为整年的居住，我才了解了这些屋主的生活概念与管理团队的实际运作，走马看花地观摩所无法深究的细节，我都从真正的生活中细腻地体验了。

不只是居住上的体会，所有生活的大小事也一样。为了有更多不同的感受，我会尽量舍弃因为喜欢而产生的消费惯性，强迫自己选择新体验。

二○○二年，当我从曼谷再移居新加坡的时候，我的生活又有了新

转折。如果说，我从泰国的生活中学到美与趣味所延伸的创意概念；那新加坡所给我的教导，就是“务实”与“未雨绸缪”的生活观。

当年我们抵达新加坡时，经济正处于一片低迷，比之一九九六年初那次短期的客居，所有的生活条件已改变许多。我从其中的改变，感受了新加坡人在面临问题时是多么有弹性、毫不自我设限地透过多方协调，来重新定位下一步。他们的心态与动作，都只为让问题有更快、更好的解决。经济不景气时，总理甚至以福建话“漏气不会死，没气才会死”来鼓励高学历的年轻人改变自己的工作期待，以面对现实。

在新加坡生活了五年，我感受到这个社会非常远虑，也非常有自省能力。有一次，我去“移民局”办理居留证，心里才想着某一个流程的效率似乎不够好，再下一次造访时，问题已完全改善了。

当香港旅客批评新加坡人没有服务的“DNA”时，新加坡没有把时间用来讨论这批评是否让他们心服口服。报上很快地出现这样的报道：以莱佛士集团为首的一个小组，将从各方面研究，并透过教学来辅导各业界提升服务质量。我从新加坡的许多政令中学到：唯有深度自我期许的社会才乐于检讨；唯有检讨之后积极有效的行动，才能使自己进步。

我很庆幸自己曾在一个浪漫、充满想象力的社会，与另一个重效率、精算成本的国家各过了好几年。生活是一堂丰美的课，不管在哪里，我都不断督促自己努力用功。

以行动演出努力

> “想要”不是一种目标，有了具体行动的计划才是。
> 我们不能忘记，要帮助年轻人了解：人生是一个努力的过程。
> 努力起先只是一份决心，以行动演出后，便成为经验的成果。

有一天，我跟大女儿分享自己订定目标的想法。虽然在人生不同的阶段，我们母女常常讨论这样的问题，但因为彼此的经历不断改变，所以随着成长所交换的心得便越来越深刻。

从升学到就业，人不一定一次就能定位好自己的大目标，因此在这个阶段，年轻人最需要建议与辅导。他们既不能失去对社会现实与激烈竞争的了解，也不能因为认知偏差而失去踏稳实地、逐步努力的信心。所有的大自信都是从小成果集合而成，如果社会过度标榜少年有成的极端例子，就会促使年轻人建立一种人生观，在还不懂为地面的房地产储蓄前已拼命建造空中楼阁。我们不能忘记要帮助年轻人了解：人生是一个努力的过程。

二十五年前，虽然我才是一个大四的学生，但对“掌握”与“行动”的认识已经非常清楚。在离开校门前的半年，我开始寻找适合的工作，虽然学校在台南，但只要台北有任何机会，我都不辞路远、努力尝试。我很想通过各种测验来了解，当自己要投入这个社会时，被认可的条件有哪些？

离开校门前，我很幸运地通过了几次考试而得到不同的工作；更幸运的是，我决定加入新加坡航空公司。在第一次单独与总经理会面时，

他对我讲了一句话，使我这社会新鲜人因此而眼界大开。总经理态度和蔼，但语气很严肃，在一席谈话与勉励之后，他跟我说：“这第一个月里，你可以随时离开新航；新航也可以随时要你走。”直到今天，这句话所带给我的震撼与教育，使我永不忘记当刻的领悟：在一份事业与工作中，永远不会只有我单向的条件与喜好在运作、决定。这人生的第一次鸟瞰，使我永远懂得努力的重要。

努力起先只是一份决心，以行动演出后，便成为经验的成果。我翻起好久以前的笔记给女儿看，与她分享为什么我可以了解所谓目标并非总是远大的；决定要如何从最小的行动做起、如何分配最短的时间，其实更为重要。是这些生活细密的累积，帮助我们完成大成果。

我的笔记上写着：“假如你迟迟不能决定生活的目标，终有一日会发觉，原来在犹豫不决中过活，也是一项决定。”

我记得女儿听完后，用英文一连串地回答我：“真的！真的！”又过几天，她高兴地说，当她跟留在宾大工作的朋友谈起我们分享的话题后，隔天那位朋友马上来信表示，他已认真地从工作中每天规划出时间，积极准备研究所的考试。在此之前他一直举棋不定，虽有想法却没有行动；现在他了解，没有任何一种决定，会比开始一个行动更为重要。

我又跟孩子说，我常常问自己三个问题：

我想做什么？

想了之后该做什么？

而后在这一段时间里，我又真正做了什么？

这三个自我检视不断提醒了我：“想要”不是一种目标，有了具体行动的计划才是。

在人生的旅途上，不要分心

往目标走去时要专注，才是真正的快捷方式，分心会耗去过多的精神与资源。

行动能使我们以更具体的方式专注起来，不知名的疑惑会消失，

我们能重新掌握自己的感觉被寻回了。

与我一起工作的伙伴在职场上哭了起来。虽然那一刻我们的手都已经忙不过来、全神贯注地在调理食物，但我还是可以感觉到她的语音中满塞着泪水与沮丧。当时，低垂着头的她并没有回答我等待的工作响应，只轻轻地说了一句："我需要去洗手间一下。"然后转身离开了。

虽然知道她在哭，但用眼角余光看到这一切的我，并没有放下手中的工作赶去安慰她，只交代另一位也在忙的同事抽空去看看。我们同工了一段时间，我知道她需要的，并不是我的安慰，而是用更理性的方式来摆平自己内心的挣扎，克服那些我可以想象到的自责与提问——为什么我老是不能把事情做好？我会不会给别人带来麻烦？同事会不会因此而嫌弃我？

当我们有这些问题的时候，即使别人好意安慰，其实也得不到自己真正想要的信心。那些难关只有靠着专注于工作，观察应该改善的地方，慢慢解决窒碍，才能得到真正的宽心。

工作多年，我当然知道每一个人都会在不同的阶段中遇上困难，有时候情绪就像浪头一样，将我们从正常的心情小舟中打翻落海。这种挫

折感与失落，并非不可原谅的反应，但是，如果花费过多的时间不断在处理情绪问题，就真正会耽误我们人生的行程。

我从很年轻的时候就养成一种习惯，每次因为遇到困难而沮丧，我就问自己一个问题：“是谁承诺过，你的人生一定会一帆风顺？是谁说你做任何事都会成功？”渐渐地，我开始有了一种心情，学会去记住自己的努力，欣赏自己做事的认真。我渐渐淡忘掉成功与失败表象的意义；我更学会在任何不顺利的事件发生时，不再问“为什么是现在”，或“为什么是我”？

时代改变了，我们虽然忙碌，却比前一代的人花费更多时间在探讨自己的情绪问题。我觉得认识情绪的健康管理很重要，但是永远不要忘记，行动能使我们以更具体的方式专注起来，其实是一种非常好的心理治疗。

有一次跟好友邓美玲女士在信件中谈操作家事的好处，她在回信中呼应我：“真的，每次觉得心情低落时，只要开始擦地刷洗，过一会儿就觉得好多了。”虽然这些都只是生活小事，但就在我们采取行动的那一刻，不知名的疑惑会消失，我们能重新掌握自己的感觉被寻回了。

每个人都喜欢有目标的人生，却不是人人都懂得提醒自己，往目标走去时要专注，才是真正的快捷方式，分心会耗去自己过多的精神与资源。

我对专心有两项实际的目标。一是朝着目的地直行——我既喜欢餐饮，就应该努力探寻自己的爱好，用“久”来证明我对这份行业的喜爱，以用功的态度来证实“资深”不只是当行够久，更应该有优质的工作经验。

我勉励自己专心的另一个目标，是尽量不耽溺于情绪的问题。生活中总有许多想做、可做与该做的事，除非我们非常放纵自己，否则绝不会找不到其他的事，来帮助情绪的转移。

我常常遇到一些年轻的朋友，他们花费在与他人讨论或解决生活与工作疑惑的时间，远超过我的想象。在过度的讨论中，我想提醒他们：先不要急着找答案，做做看再说。也许真正的答案，就会在过程中显现出来。

就像我给那位哭泣朋友的鼓励，并不是一番言语的安慰，而是隔天在她站上工作台时，以满怀期待她进步的心情，为她摆上定时器，一如往常地要她在时间中好好把工作完成。

我相信，我对她可以跨越自己、克服情绪的信心，比柔言软语的安慰更实际有用；也相信她会渐渐懂得，如果人生有梦，就得踩着困难直步向前，不能分心。

工作的三个条件——情绪、智力、体力

在工作中，情绪、智力与体力互为影响，会彼此增长力量；
更重要的是，一旦养成思考与检视的习惯，
我们就跟工作变成了此生真正的好朋友。

跟多数的人一样，我喜欢长长久久的事，所以，在决定要接下一份工作的时候，我常常检视自己的三个条件：情绪、智力与体力。我发现，这三种条件如果借着自省好好照顾，可以彼此产生影响。

在工作中维持好情绪是一种责任，而不是对他人的恩惠。一个懂得维持良好工作情绪的人，身心的劳累与不必要的自我困扰都会减到最低。不要忘记，我们的精力有限，不要为不好的情绪虚掷精力。

我记得有一次一位员工哭着对我说："我这样做也不对、那样做你也不喜欢，如果你觉得我的工作不能顺你的意，那我不要做了。"我听了之后，非常惊讶她竟有这样的想法，于是跟她说了一段话："你如果不想做，我绝不会勉强你。不过，要分清楚：不是你怎么做都不合我的意，而是你没有把工作做到应该有的标准。每一件事都一样，并不是把它'做完'就算完成，更重要的是要'做对'。如果你老是做不对，又希望我不指正，你觉得这样公平吗？我们的工作质量要怎么维持？"

好几个月来，她一直把心思放在我纠正时背后可能有的想法，所以一定无法专心于工作的进步。为什么修改的时候总是过与不及？因为她没有真正了解我们的工作目标是"刚刚好"，只一直在考虑我说偏右不

好，那就来个大偏左吧！如果我左右都不合意，那当然是找麻烦了。她把重点都放在我这个人的身上，而不在工作本身。

不能在工作中维持好情绪，常常是因为我们忽略了工作的本质，而在其他的细枝末节上用心。那就像开车不专心一样，情绪失焦会带来危险与烦恼。

工作中的情绪不只是有开不开心、顺不顺手的心理反应，我自己更常出现的情绪是“害怕”。演讲前、教学前、截稿前、走近店里却看到准备工作漏东漏西、没有备齐，那种种的害怕都使人感到焦虑。到目前为止，除了“专心”之外，我还没有更好的方法可以克服这些工作中不断产生的害怕。不过，我也真的从行动当中得出一种经验：“想的时候才怕，做的时候就没有那么怕了。”所以，一旦我开始感到害怕，我就知道自己唯有更专心工作，才有办法跨越心里的那层疑问与障碍。

不停地工作使我了解，一定要学习更多的专业知识，更要珍惜工作所给予我的练习机会。这就是我要说的第二个条件——智力。

累积工作智力的方法有好几种：

屏除无谓的杂思，专注于工作本身才能思考其中的道理。工作时别把自己当机器，要思学并进，整理自己段落工作后的所得。

要打开胸襟，从别人身上学习更好的工作习惯与要诀，也要静下心来看自己。该欣赏的长处要记得给自己赞美，那是自信的根源；该检视的地方更要坦诚，那是进步的过程。工作经验越丰富，我就越发觉得，使工作愉快的原因，不只是work hard也要work smart。

当然，增进工作智力的积极方法，还有勤奋阅读与收集信息。阅读

的习惯永远使人受益，不只能借此获得相关的知识，也使人的心思更澄澈安宁。我越忙越不能离开书本，读书使我有一种受到奖赏的快乐。信息的收集也很重要，但在这个任何事都迅速膨胀的时代，了解自己的时间有限，不要彷徨在信息无止的探讨里，也一样重要。

体力当然是人能不能好好工作的重要条件。照顾自己的健康能保持工作中的体力，不过，好好规划工作之外的作息，更关系着体力的应用。我看过许多人一离开工作就得用尽情玩乐来放松自己，等到返回工作岗位时已疲倦不堪，这种循环无形中让自己越来越像工作的奴隶。

我们做每一件事，都经过自己的选择，至少在接受一份工作之前，都了解其中的种种条件，如果不能胜任或对当中的限制感到不满，不要充满怨怼、不负责任地继续下去。你可以自己想清楚，毅然决然地离去，再去找一份更适合自己的工作；要不然，就留在岗位上做一个让人对你的态度感到敬佩的工作者。

要培养自己好的工作情绪、工作智力与工作体力并不难，因为这三者互为影响，会彼此增长力量；更重要的是，一旦养成这种思考与检视的习惯，我们就跟工作变成了此生真正的好朋友。

自信与能力

有些人相信，不管能不能胜任的工作，都要不顾一切争取，
并认为这就叫作自信。积极当然是美好而重要的，
但真正的积极并不是只懂得争取机会，还要不断追求能力的增进。

把一件事做好，至少需要两种条件——一是信心、一是能力。我觉得人生最快意也最困难的，是在这两者之间找到一个精确良好的平衡点。

很多人觉得自信很重要，好像只要有自信就可以成就能力，所以动不动就爱对朋友喊话："要有信心啊！"似乎这种非常复杂的心理经验是一份再简单不过的想法，只要你愿意，就一定可以随时拥有、取用。

我倒觉得，自信无法凭空而来，即使有人不断对我们说"你好棒！你一定可以"，我们因此而得到的，至多只是鼓励自己放开脚步的"勇气"，而非"自信"。我们对自己产生信心，是因为有过"完成任务"的经验，无论那份经验是不是非常完美，一旦经历过完整的处事过程，我们就因此而有了检讨与精益求精的着力点。从这份经验的基点上，我们渐进地体会到信心的力量，我想这就是成熟的开端。因此，我总是非常珍惜生命中任何可以实作的经验；我视这些经验为培养能力的机会，也从实作中累积出属于自己的信心。

跟许多人比起来，我很年轻就开始创业，在二十七岁那年，带着六个月大的女儿无怨无悔地走入我的餐饮梦。那一年，从定店、装修、餐

食设计、实际的操作与员工训练，自己全部一手包办，身体的辛苦与精神的压力之大，都是这一生中头一次的经历。当时，我的自信仍然是源于一份自知的能力：因为我从小娴熟烹饪之道与处理家务时优先级的重要。

我还有一种别人完全无法从我的外表与家境中得知的自信：不怕吃苦。虽然我知道开餐厅非常辛苦，但我愿意吃这份苦来完成自己的梦，热情是我圆梦最好的条件。

我的餐饮梦一做就是二十年，如果不是因为自己对它的热情始终如一，我不敢在此与大家分享这种经验。因为，我是那种在乎天长地久的人，而不是对梦想能停留在曾经拥有的满足中。所以，我总会劝告年轻的朋友，如果真的有梦，要把耕耘看成目标；通常，我们会在许久许久之后，才能体会到丰收的甜美与努力工作所回馈给生命的礼物。

这几年，我常常遇到一些年轻人，他们言谈举止之间显得非常自信，那些表象给予人的信赖感，的确能赢得某些好感。但工作场上，实力才是最具竞争力的优势，如果我们与人共事，能力却远远追不上彰显于外的自信，往往会带给别人极大的困扰与损失，也因此永远失去了再次合作的机会。所以，我对自己的训练与期待是：能力与信心有贴切的吻合。

有些人相信，抓住机会很重要，因此不管自己能不能胜任的工作，都要不顾一切地争取，并认为这种积极就叫作自信。积极当然是美好并且非常重要的，但是真正的积极并不是只懂得争取机会，还要懂得不断追求能力的增进。

虽然我自己创业很早，但我并不认为年龄是创业最重要的关键。有

的人在年轻力壮、勇气百倍的年龄时创业，却没有成功；有的人在中年时才创业，也并未与社会脱节，反而步行稳健。所以我认为，创业的人应有的特质是：习惯装备自己，愿意不功利地尽力耕耘。

最近，我收到一位读者的信，发信的是一位三十六岁的年轻母亲。在信中，她告诉我自己不怕吃苦，希望能有机会来跟我一起工作，因为她也有餐饮梦。尽管每隔一段时间，我总会收到几封这样的信，但真正可以克服困难、持续前来的人其实并不多。我了解人在“想”的时候，通常比较有冲劲，要行动时，便有许多疑虑足以阻碍心中的勇气。梦想之所以常常无法启程，总有它合理的阻碍。

我接纳了这位每天远道而来的朋友，想要好好教她，并希望她以自己的勤奋与执着为基础，早日能离我而去，独当一面。我认为三十六岁是非常好的年龄，三十六岁而有梦，并愿意为梦排除万难、努力追寻，就是我预估她可以成功的条件，而启程之前，她正以十分辛苦的工作脚步在磨合自己的信心与能力。我知道一旦两种条件齐备时，梦想的门一定会为她敞然开启。

你没有看过她在厨房里的样子

我不禁想象着那份能把门打出一个洞的沮丧心情，

她的生气我完全可以了解。面对错误并不可怕，

面对客人无法完整地收到她原本的心意，才是让她沮丧万分的原因。

应邀去“薰衣草花园”为社内员工演讲时，执行长看着讲题向大家说：“今天我们不会听到数字的分析，不会听到效率的问题，我们要一起分享另一个温柔的主题——好大人。”

我接过麦克风开始分享“好好生活、好好工作、好好说话”之前，告诉大家说，事实上我是一个非常重视效率的人，因为一个人如果期待要兼顾生活与工作质量，就不能不讲究效率。但似乎所有的人又都觉得，温柔与效率，或温柔与坚持，是不完全兼容的特质。

读者们特别喜欢向我的孩子打听我温柔的真实度，因为他们从几本书里勾勒出一种印象，觉得我永远不生气；还有人问道，我们是不是没有情绪。

这些由孩子们传来的问话，常常成为我们家餐桌上的笑谈；而对于温和的尺度，想必我们全家也已经有了一些特别的看法。我可以说，一个互相了解、珍惜好气氛的家庭，必然会少掉许多争执，那或许是成就我的温柔最重要的理由。

在一次晚餐里，我们一家又说起“温柔”这个话题。Abby提起她在费城曾经非常仰慕的一家小餐厅，因为她有一位同学刚好在那里打工，所

以在一次拜访中，她终于见到了那位有名的女主厨。Abby形容那位女士的声音好轻，举止态度好温柔，所以她也推测这样的人，应该是不会发脾气的吧！

有一天，同学之间聊起这位女主厨，Abby说出她对这位女士的想法，当时他的同学回了一句话说：“你没有看过她在厨房里的样子！”

虽然一时之间，我还不清楚故事的内容是什么，但听完这句话，不知道为什么我笑了起来，“你没有看过她在厨房里的样子！”这难道是在说我吗？一个走进厨房里，全部感官都会自然紧张待命的工作者。

那位同学说，他在餐厅的工作是负责摆配菜盘，那一天，有两个盘子应该放上不同的配菜，但他弄错了，等主厨发现的时候，有几盘菜已经送到客人的桌上。这样的错能有多严重呢？而那位温柔的女士又有什么反应呢？

“我起先以为她要把我杀掉，看到她为了自己设计的菜放错地方而如此生气的样子，完全把我吓呆了。不过，她终究没有对我下手，只不过把我们通往后面厨房的门打出一个洞来而已。对她来说，这个错误完全不可原谅。”

听完故事后，我不禁想象着那份能把门打出一个洞的沮丧心情。她的生气我完全可以了解。不，应该说，最难以接受的并不是愤怒而是懊恼——一位全心全意的工作者因为无法事事躬亲却必须全部承受错误的懊恼。面对错误并不可怕，面对客人无法完整地收到她原本的心意，才是让她沮丧万分的原因。

她心里应该不是责怪已经犯下的错，而是不了解；不了解为什么犯错的人不像自己那么在乎客人的感觉、完美的呈现。我知道那种斤斤计

较、事事在意的心情；我也知道有时候那份期待是永远不会被了解的，尤其在一个温柔的外表之下。

挑剔

“要求”到底会变成一种吹细毛而求小疵的责备，
还是一种被认可、虚心接受的自我期许？
这跟人在思考一件事情的位置，有着重要的关系。

有一阵子，我几乎要怀疑，自己是不是一个对人要求过度、做事吹毛求疵的人了。因为，我发现自己老在“挑剔”厨房里的伙伴——这里的火候不够，那份青菜煮得过熟；走到外场时，我一眼就能看到哪一面镜子不够洁亮，桌上植物的叶片没有挑整清爽，蛋糕柜里有不该摆放的东西没有撤到厨房的冰箱……不断指出这些建议时，我可以从响应的眼光中了解大家的不好受，但我却无法因此而停止自己的要求。

在工作中，我们应该学习好好看待“挑剔”的意义。因为不同的观点与角度、不同的专业认知与自我期待，使我们在工作中提到“挑剔”这两个字的时候，似乎只显现了从权威的立场所产生的责备行为，它总是带着负面的评价。

花了一些时间，我才把自己面对这种问题的心态调整好。我终于了解：“要求”到底会变成一种吹细毛而求小疵的责备，还是一种被认可、虚心接受的自我期许？这跟人在思考一件事情的位置有着重要的关系。

如果，我们所有的工作人员都站在同一个立场，心里惦记着消费者的感受，关心他们对我们的产品与服务会有什么印象或反应，那么，所有细节的要求就只代表着工作中一种极为美好的自我期许。

但是，如果在交换这些意见的时候，我们是以人际、以主雇之间的

要求落差为基础，那么，这些微调与要求就很容易擦枪走火，暗暗转成冲突。

我曾在许多职场见过这样的场面，几位员工放下该做的工作，凑在一起愤愤不平地讨论他们当中有人受到的工作指责。当时，在我的立场里，根本就不可能关心他们被责备的标准是否公平，因为，作为一个被服务的对象，我已经深受这种不敬业的态度所波及。当一个人放下自己的责任不管的时候，很难有够好的立场来要求他人的谅解。

我常常看到有些人喜欢动不动就拿“完美主义”来揶揄工作卖力的人，我自己倒常常想到“尽力主义”。对于一件事设定比较高的目标，朝着一个可以更好的标准努力。在抵达终点的时候，因为曾经如此尽心尽力，就算结果不尽完美，也能对所有的成绩感到坦然。

我喜欢工作，总想要把一份工作尽自己的能力做好，或唤起伙伴一起努力的热情。我希望自己的挑剔能得到员工的认同，让取法其上变成大家一起工作时的思考习惯，让精益求精变成快乐的自我期许。

挣扎

当我诚实地面对自己的不足时，通常就不会只停留在口头上的争辩；

我不再想说服别人了解，我之所以无法达到工作目标的种种理由，

我看到的是自己有待努力的空间。

师傅进入工作室铺设地毯前，我特地去跟他商量一件事。因为九个月前装修另一个空间时，地毯也由同一家负责施工，那地面使用不久之后，接缝就出现了不够密合的问题。当时因为面积太大，我并没有坚持撕掉重做，但也不想看过就算，所以，我几次蹲在缝隙前观察裂纹到底因何而起，推敲出下次铺设时可能更要注意的种种细节，并把这些想法记在心里。

再度施工时，我先跟师傅谈起上一次出现的空隙与因此脱落编线的问题。交谈中，他只是非常坚持我所说的是一种“不曾”也“不会”出现的状况。我费了一番唇舌，想说动他先去现场看一下再讨论，却没有成功。师傅说，等他做完之后再去看。我知道无法勉强但心里不免失望，因为做完再看不就没有意义了吗？如果能先了解问题，或许就有机会防范错误？而且两个场地之间的路途来回不到十分钟，花一些时间而能了解工作中的问题，应该是值得的吧！我很疑惑，为什么得让一个问题停留在言语的辩论中，而不马上付诸解决的行动？

地毯的问题使我想起生活中有许多类似的心情，我把它概称为一种“挣扎”。它代表了我们同时面对的一些问题，但不同的人会用不同的

观点来解读。

面对生活的时候，我看到习惯挣扎的人会为自己加重许多负担。他们跟别人争辩，跟自己拉扯，花用许多宝贵的时间与精神，把原本单纯的问题复杂化了，但迟迟不肯接近问题的中心。有一些人却不一样，他们恨不得赶快看到问题的实貌，尽快找出解决的方法，我非常愿意学习他们面对问题的态度。

“口头上的争辩”或是“针对问题讨论”，在我的心里的确有着清楚的界分。我管束自己不要混淆当中的界线，因为前者浪费了时间却不一定有帮助，而后者则是一种积极的探讨。那么，是什么样的心情帮助我厘出那条界线？我认为是“诚实”。当我诚实地面对自己的不足时，通常就不会只停留在口头上的争辩；我不再想说服别人了解我之所以无法达到工作目标的种种理由，我看到的是自己有待努力的空间。

虽然工作或生活中的“沟通”很重要，但“沟通”的定义并非不停地讨论。有时候，我们得先放下争论或意见的不同，从实际的行动中去磨合出真正了解的渠道。

我曾遇过一位员工，她非常喜欢明辨事理，凡事如果不先讨论出自己满意的条理来，就不采取行动。我很欣赏她的“思而学”，但还是劝她不要忘了“学而思”；有些工作，我们之所以无法感受到清楚的轮廓，是因为我们还未采取行动。我在多年的工作中所体会出最深刻的道理是：思与学如果能成为两股并进的力量，不但使能力进步，也会使精神充实愉快。

不挣扎并不代表没有见解或盲从，它其实反映出一种更踏实、宽广的学习心情或工作态度。就像那片地毯铺设的过程一样，想了解专业中

可能发生的任何问题，是工作上的探讨；争论可不可能或问题的责任归属，就变成一种并不需要的抗拒与挣扎。

有位朋友跟我说，她常常在工作回家之后，花很多时间思考为什么同伴或老板不喜欢她，因此情绪非常低落。我问她可曾在工作中被指出具体的问题，她说有，虽然知道那的确是疏失或错误，但她更相信是因为发生在自己身上，所以问题才被放大了。

我知道这种想法很普遍，却不会因此而认为这是正确的态度。我宁愿那位朋友把心力更集中在提升工作质量之上，而不是花费如此多的精神来思考人际关系的问题。心理学家说过："上班时的任务是把工作做好，而不是去处理遇到的情绪问题。"我相信"专心"与"责任感"，的确能帮助我们提升工作上的精神感受，避免挣扎所带来的困扰与负担。

我很羡慕稳稳掌握自己的朋友，也总在那稳定之中读到他们共有的力量——关心事物的进展与功效胜于自己的种种感受。我知道跟这样的人合作进步最快，工作质量也最扎实。

老板情怀的自我训练

> 领导者都需要有环顾全景的能力，要训练自己有老板的情怀，
> 就不要一心期待那所谓清楚的责任划分。懂得分工是效率，
> 但懂得督促自己关怀总体的工作进度，才是自我能力的成长。

有一位员工好几次跟我谈起，店里的工作太辛苦。她所说的都是我能了解的——工作时间太长，体能太耗费，休假时间无法与朋友配合。千计算、万分析，她得到的最后结论总是：因为我是“老板”，所以才能如此勤奋地坚守岗位。

我把这年轻孩子的话仔细地想了又想，觉得这些道理对我来说其实似是而非。因为，我更想知道的是，如果我把老板的位置让给她，那每日新鲜勤奋面对工作的心情，可会自然而然地转化到她的身体与概念中？

我所认识真正勤奋的人，他们的分类并非从角色而来，而是一种根生的性格或源自自我的学习要求。或许这样说才更合理一些：每天勤奋工作、努力耕耘的人，总是比较有机会当老板。这个事实如果从结果论来分析，就变成了老板是因为事业的成败关乎着自己的利益，所以总是无怨地工作。

如果当老板是创业的代名词，我真的很愿意给年轻的朋友一个建议：在自己还是员工的时候，从工作中去培养自己拥有“老板情怀”。

什么是老板情怀呢？

——承担结果的准备

我因为很年轻就历经这种心情与处事的训练，因此在做任何事情的时候，尽力负责任成为我唯一的想法。踏入社会二十几年，我并不是做每一件事都担任“老板”的角色，却因为在自己小小工作上的老板情怀，不管做什么，负责都成了我唯一的目标；努力参与使同工的目标尽快达成，也成了我的一种工作性格。

几个月前有个黄昏，我那小餐厅的订位已满，当所有的烛光点起，我们正准备要开门迎接晚餐的客人时，外场一位对工作很熟悉的员工，突然走进来跟我说：“我心情很不好！真的觉得今天不能工作了，我突然很想我爸妈的脸。我可以回家吗？”

我可以回家吗？我盯着那张完全以自己为中心在思考的年轻脸庞，心中闪过她几次对我说话时，最感到骄傲的就是自己的“敬业态度”。如今在这个工作的重要时刻，她不可能不了解，餐饮服务中突然人力不足会造成的质量降低。我不禁纳闷，她对敬业的定义到底是什么？

我忍着所有不解，走过去扶着她的肩膀、诚恳地要求她：“不管怎么样，让我们好好做完这一餐。其他的事，做完再说吧！”

我说的老板情怀是什么呢？你不能在临场的一刻撒手不管；你不能只看到自己心情的跌宕而不看到工作的进行。

——不执着划分工作的定位与范围

有些人在工作上很少思考自己的“成长利益”，他们把工作只当成对别人的付出，单纯是个买卖，别人付多少钱，我就付自认为相对的心力，其他的附加价值一概不在计算中。所以，如果在岗位上不把工作界

线划分得一清二楚，他们就会充满不安全感与计较的心。我觉得这样的性格很难成为一个老板，一方面是因为他们不允许自己扩展融会贯通的能力，一方面是因为过度计算表面的利益，而失去主动协调的助人之力。不管多小的领导者，都需要有环顾全景的能力，如果要训练自己有老板的情怀，就不要一心期待那所谓清楚的责任划分。懂得分工是效率，但懂得督促自己关怀总体的工作进度，才是自我能力的成长。

——督促自己成为工作表率

再好的管理规条也比不上亲见的行为表率。如果打算创业，那代表有一天你必须以努力的身影成为自己职场上的楷模。所以，无论投身在哪一种工作中，取法其上，督促自己成为伙伴之间激励人心的工作者，鼓励自己跟上心目中最好的执行者。

我们不要养成只看到别人成就的眼光，要跟随那稳步之中的坚持与精神。更重要的是，要认清别人身上如果有一项自己所羡慕的特质，那分分毫毫都是时间的产物，是日积月累的生活功课。

成为老板并不是成就的代表，创业也并不一定比加入体系工作来得自由或有利。但是，如果你想训练自己成为更好的工作担当者，也许这些面对工作的心情训练是非常有益的。至少，它不只使我在工作中累积更丰富的专业能力，还使我一直能带着愉快进取的心情深入工作。

掌稳自己的方向

梦想是一条寂寞的路，我们不能靠着别人的意见来为自己定出方向，唯有在遭逢艰难困顿时愿意背负更重的行囊、跨过坑洞，才会真正懂得什么叫作“方向”。

最近，一位年轻的朋友跟我恳谈工作上遇到的问题。两年中，她陆续开了两家咖啡厅，但在第二家开幕之后，她突然想放弃一切，从此告别自己的梦想，言谈中显得非常迷惑沮丧。

我比她大将近二十岁，餐饮的经验也多十几年，她所遇到的问题，无疑我也都曾经历过，所以最想问她：真正想让她结束营业的原因到底是什么？

她眼中泛起一层泪光，悠悠地说：“我好像没有了方向。”

“方向”是一个既清楚又模糊的字眼，特别是餐饮业，那所谓的“方向”似乎指的不只是我们“想”去的远方梦境，还同时交杂着消费者的期待和商业研究的数据。

如今，毫无经验但坐下来就能侃侃而谈餐厅经营之道的人越来越多，但这个战场上实际却是死伤无数。我发现，愿意分享自己商场失意的人并不多，除非那失败之后还有更精彩、神奇的复活故事，否则多半以一些搪塞的理由作为句点。

经营餐厅二十年，餐饮的“方向”对我来说，指的并不是生意上的指标，而是自己心中坚持的想望；也因此，它既美又苦。有时候不管你喜

不喜欢，只要一开店，就会有许多热情的或怀梦未果的朋友要争相给予意见。当生意稳稳进行的时候，这些建议或许不会扰乱心意；但万一营运遇到波折，这些想法就让人自我质疑。

顾客的意见很重要吗？不管谁回答“是”或“否”，其实都是不够真确的。因为，顾客指的不是“一个”人，而是“一群”不同的意见，无论如何修正，终归难以面面俱到。所以，我觉得开餐厅是寻找知己的工作；当然，要找到知己之前，自己得先当一个“好朋友”——装备各方面的能力，了解自己的营运条件，取长补短、不断精进，是我给自己重要的目标。

九月初我去费城，参观了一家非常好的餐厅，也拜读了创业者的故事。这家主人十六岁起就想开餐厅，但她没有只是做梦，而是积极地利用寒暑假打工学习。因为功课好，父母要她习医，她的妥协是去宾大上华顿学院。四年里她继续寻找自己喜欢的餐厅去打工，课业上的研究主题也尽量以餐厅为主。毕业后为了筹措开餐厅的资金，她又多工作了十年，期间再回学校读一个企管硕士的学位。

如今，当大家看到她拥有一家很好的咖啡屋与隔壁的餐厅时，或许只看到餐饮梦唯美的外貌，却不见那十几年来的辛苦努力。可以想象，当一个医院管理顾问愿意脱下优雅的套装，拿起长刀为鱼开膛取片时，我想“方向”对她来说，一定没有迷惑的杂质。

所以，我想告诉那年轻的朋友，餐饮梦是一条寂寞的路，我们不能靠着别人的意见来为自己定出方向，唯有在遭逢艰难困顿时愿意背负更重的行囊、跨过坑洞，才会真正懂得什么叫作“方向”。

等待

说服自己乐意撑过起步时的辛苦，是重要而有意义的。

担子总是越挑越不觉得重，再崎岖的路也是越走才越懂得如何使之平顺；

辛苦耕耘的人要不怕等得累，才会有欢然收割的一天。

我曾在女儿Abby转受英文教育的时候，送给她一首英国诗人吉百龄写给儿子的诗《假如》。这首诗给当时小四的大女儿许多的激励，在度过她自己必须逆游而上的学习处境时，她不只把诗牢牢地背在脑中，还抄写了一份贴在上学的档案夹里，作为生活的提醒。

对我来说，这首诗也是我常常引为自勉的，尤其当中有几句，更是我渡过工作难关时永远的助力——

假如你能等待，而不怕等得累；

假如你能强迫你的心、勇气和体力，在它们早已枯竭时为你效劳。

我从二十七岁第一次开始小小的创业时，对这两句话的体会就已经非常深刻。回想起来，我之所以在这二十二年里，不管遇到什么困难都很少起颓丧、退却的心，就是因为了解“等待”与成果的重要。我相信辛苦耕耘的人要不怕等得累，才会有欢然收割的一天。

在这个急速转动的社会中，我们凡事讲究效率是好的，但是独独对于“成就”这件事，真的无法操之过急，更不该抱持短视近利的心态。

有很多年轻的朋友曾问过我创业的经验，言谈中，他们对于“行动”与“成功”之间的看法，常显现一种我无法了解的逻辑，好像任何事都有个简易的快捷方式，而所有创业未成的人，也都是没有找到那条快捷方式，才造成失败的结果。

我并不认为这样的想法是正确的。固然，专家有许多理论与方法，可以帮助大家在开始一份事业时，不必走冤枉的摸索之路；但创业的路上，其实不会有完全相同于理论教学模式的条件。脚踏实地慢慢走，才会抵达目的地；能克服问题的人，永远靠的是耐力与努力。

我们常常看到一些年轻人创业时，坐而言的时间比起而行的时间多很多；又或者，一份刚起头的事业经营不到几个月，便草草无声收场了。我看着这过短的创业路程，有时不免在心中起了一种疑问：这是他们和成功的赌博吗？那些事前的规划难道都不算数了，为什么这么快就认输走人了？

二○○八年，我移居北部，先把家安顿好，送小女儿去美东上大学之后，很快就动手筹划自己所谓空巢期的中年新生活。搬家之后四个月过去了，从装修工程的监工到店务开始实际运作，我每天工作都超过十二个小时。对于年近五十岁的体能来说，这当然是吃重的，但真正使我困扰的是，不管我如何乐在其中，旁人却替我的生活节奏感到忧虑。

这些善意的关心是可贵的，我非常感谢，但是大家在给我建议时，却可能忽略了每份工作在稳定之前，都得经过艰苦的草创期。当我们看到一栋完工的建筑物时，多半会忘记曾经有好长一段时间，许多工人在为它流汗辛苦；当我们看到一份运作稳定的事业或工作时，其实已经看不到隐藏在当中的筹备辛苦与稳定基力。但是，如果你也想自己创业，就绝对不能不学会“看到”或“看懂”背后的一切。

我常常用飞机的续航来形容创业的辛苦。飞机好不容易平稳地起飞了，很多人以为从此之后就是事业的海阔天空；但事实是：如果不好好照管各种状况与持续加油，它是随时都会从高空坠下的。创业的艰辛与成就，全都是这样的一体两面。

的确有很多人无法经受创业前期的过度辛苦与旁人给予的压力。我因为经验丰富，而十分了解“过度”辛苦的必然，所以很想跟年轻的朋友分享这样的心情：无论如何，都要鼓励自己渡过稳定前必然会有的杂乱与辛劳。

创业的人应该每走过一小段路，就要回顾自己的足迹，仔细看看哪几步踏空了，哪些过程走得稳健美好？我每一回头总静心思考，在清楚的自省之下，必然有许多足以让自己成长的发现。

无论是创业还是接受一份工作的挑战，说服自己乐意撑过起步时的辛苦，是重要而有意义的。担子总是越挑越不觉得重，再崎岖的路也是越走才会越懂得使之平顺的方法。我们应该对成就有合理的期待，如果自己不每天高兴、勤奋地耕耘，收割日到来的那天，园中的荒芜岂不是应有的景象？

梦的尺寸

开始独立，有了自己真正的梦想后，我才发现，

无论那个梦与情感、生活还是工作相关，每一个都是需要持续努力的进行式。

它们的尺寸永远不会跟预估时一样，而会随着许多条件与努力更改。

上个月有位朋友打电话给我，说中国大陆有人因为读了我的书之后想认识我。引见的朋友谈及对方非常精彩有趣，但她不想用自己的眼光为我多做介绍，只希望我从对谈中去认识他。

午餐时段，我一忙完手边的工作，就坐下来与远客见面。虽然只是短短一个多小时的交谈，却因为思路与言语都密集，所以交换了许多意见。一席话中最让我回味久久的，是那位朋友问道——你的梦想会停留在这样的大小；还是有一天，你会希望它登上更大的舞台，让它有真正的格局？

“格局”是动人的语言、多用途的量尺，透露出一个人的眼光与雄心气概。我相信没有人不羡慕大格局的事业，也没有人不喜欢当一个胸怀大志的人。因此，这句话虽然给人远望的鼓舞，却也无形中给了人生刚起步的年轻人一些压力或错误的认知。记得当时我是这么回答那位朋友的：“如果扩展会使我的梦或理想变形，我愿意它维持在原有的样子。”这就是我在这里所要分享的“梦的尺寸”。

五月下旬，洪兰老师带着家人造访我的餐厅时，巧遇我们的“小厨

师”活动。之后，老师在报纸的专栏以“生活即教育”为题，分享了她对当天活动的想法。我读到那篇文章时，心里除了感谢洪兰老师的鼓励之外，文中最让我感动的一句话是：“我今天看到一个有心人，在她的能力范围内，不计较成本，成功的教育了十二名未来的主人翁。”

在“能力范围”中克尽努力，一直是我逐梦的自我勉励，没想到只有几面之缘的洪兰老师却一语就道破这多年来的心境。记得一年多以前，还有人给我建议，说我不该“浪费”时间去做那些小事；如果要演讲就要“够大场”，要做事业就要如何、如何，才能发挥所谓的影响力。

我之所以不为所动，是因为想把日子过得恰如其分。我相信影响力并不专属那些大力挥进的少数人，更重要的是靠许多默默努力的人所聚集的成果。所以，如果我能更深刻地执行我的生活信念，用行动说服少数的人，日积月累，相信它终究也能成为影响与勉励。

记得小时候第一次学到“梦想”这两个字，是与“实现”接在一起的，所以我以为“梦”是一个完成式，是一种已经满足、无须费心的完美境界。长大之后，我又读到“千里之行始于足下”，发现有人在提醒我，梦其实是一个启程，如果不开始就永远会挂空。等到离开学校、从父母身边独立，有了自己真正的梦想，我才发现，无论那个梦与情感、生活还是工作相关，每一个都是需要持续努力的进行式。它们的尺寸是永远不会跟预估时一样，而会随着许多条件与努力更改的。

梦的尺寸该有多大才不算寒酸，我认为这不是需要担心的问题。织梦的时候，我以“能力”为经，以“耐力”为纬；虽然能力可以慢慢增进，但不可遗漏的条件却是耐力，所以，我很少期待一蹴而就的成功。

有许多朋友曾问我，他们可以想象，去完成一件事不可能没有沮丧

或挫折，为什么我却不常提及自己灰心失望的感觉，从我的文字与分享中，他们总觉得那种态度与生活过分美好。

我告诉他们，态度是一个人信念的投射。每一次当我遭遇错误或失败时，只要自己肯真心面对窘境，就一定会发现，使我失败或一天混乱不顺的原因，通常是没有做好足够的准备。不管是面对新的一天还是生命中的任何计划，做好充足的准备都是使人身心感到安适的条件。如果因为准备不足而遇上困难，我觉得那没有什么值得沮丧，我需要的并非怨天尤人，而是好好整顿自己的思路，与学习更好的工作方法。

多年来，我用这种方式来烧成梦想所需的砖块，心里其实一点都不担心那梦想的格局不够恢弘，只担心日日所烧的砖头会不够用。我告诉自己，不要哪天真正可以筑梦时，才发现地是有的，天空是够宽阔的，可是自己手上的泥与砖却围不成好看的建筑。

永远让人开心的工作好助手

我有时候来工作之前，心情也很不好，像是前晚被爸爸骂或有一些事情。可是等我走到店门口，要推开门那一刻，我会跟自己说不可以这样，我应该专心工作。等真正开始工作了，就忘记了不好的心情。

——思婷

思婷到Bitbit Café来面试那天中午，我们忙到没空问任何问题就直接留她下来“试做”，这一留就留了快一整年。而这一年的中期，她也进入功课最忙的高三阶段。

常有一些单亲家庭的父母问我，他们有条件独力好好教养孩子吗？每次我总是毫无迟疑地说“有”，心里并非想安慰他们，而是自己的确见过许多在单亲家庭长大的好孩子。举例其他的人可能比较远了，就让我分享自己身边的孩子——思婷与我一起工作十一个月的故事，与一场午后的对谈。

在记录对谈之前，我想先分享思婷对语言的可爱反应。记得两个月前，我问她愿不愿意跟我谈谈自己的打工心得，好让我作为这本书的一份材料时，她腼腆地笑了笑说：“好！”紧接着却不断探问我会问她什么，看起来好紧张。虽然我告诉她，只是随便谈谈，但她也似乎没有因此而放松。我因为工作忙，不断把约会延后，真正坐下来的那天，也只有一个钟头的时间，一谈完话，我们马上又要并肩工作了，所以，比谈话更真切丰富的感受，其实是语言之外的同工默契。

那天，思婷端正地坐在我身边，一派天真地先问：“Bubu姐，我等会儿回答的时候，应该用平常跟你讲话的口气，还是跟庭宜说话的口气？”我想她真正的意思是在问：“我该严肃一点，还是用跟好朋友说话那种哥们儿的方式就可以？”这话逗得我很想笑，终于了解这群孩子的“可塑性”有多大。她们竟有一套专为我而存在的说话方式，也许这就是情境教学的影响。

不过，即使我提倡的“好好说话”还未完全活化在她们的生活之中，值得安慰的是，思婷有一次很确切地跟我说，自从她来Bitbit Café工作之后，在学校也很自然地会说谢谢、对不起了。“我觉得自己变得有礼貌多了！”她笑里孩子气的得意，轻轻地飘散在我们工作的厨房里，我有很多复杂的感受。也许在如今的生活环境中，她要与同侪如此相处而不被揶揄，还真的需要一点勇气呢，但至少，我看到思婷已经懂得选择对自己有益的讲话方式了。

Bubu：还记得自己刚刚来工作的心情吗？

思婷（害羞地笑了起来）：记得，觉得自己笨手笨脚的。Bubu姐为什么能忍受呢？不会觉得我很笨吗？

Bubu：任何陌生的工作，当然一开始都不可能做得很好。不过，的确有一阵子，我很担心你的反应，因为，你常常在做完一份被分配的工作之后，就呆呆地站着等下一份指令。我想过几个可能——你很害怕，你一时吸收不了，我们大家的快节奏完全混乱了你对工作的思考。这些倒不是笨不笨的问题，而是使我要更仔细地想出如何教你的方法，好让你上轨道。你知道，学习的快慢每个人都不一样，最重要的是，我看到你很认真、学习态度很好，这两个条件在初学习的阶段已经很足够。

思婷：可是那一阵子，我回家的时候心里常常很难过，我会想，为什么我总是不能把

事情很快地学好。我知道大家都很忙，可是不知道自己可以帮什么。小时候爸爸或妈妈教我一件事，我也是过好久、好久才能记得他们的提醒。

Bubu：所以，虽然你只跟爸爸住在一起，他还是很注意你的生活习惯？

思婷：爸爸会提醒我一些小事，像是东西要放好，要学做家事。可是他也告诉我这个社会每一个人都很坏，不可以信任别人。所以，我刚来的时候心里很害怕，留下来之后，才知道每个人都对我很好。

我想起思婷刚来不久时，有一次母亲从台东来，带了一些家乡的艾草糕给我们当点心，我热了一块给思婷吃，她惊讶得说不出话来，直叹原来热的艾草糕这么好吃。我从她那过度的反应中，才问出她生长在一个单亲家庭，小三那年爸妈离婚后，她就学着拿菜刀，煮饭给爸爸吃。“我什么都不会，随便乱弄。”难怪她常在厨房里看到我们处理食材时会惊叫出来，也许，该削皮的也没有削，就按着自己的推想去做。可是，这样的思婷，却在加入我们的两个月后，成了我们厨房里谁都喜爱的好助手。

我不讳言，她学东西比较慢，有很多工作习惯也不是一来就已经养好，但是跟思婷工作真的很开心——不是欢闹的开心，而是她的耐力很惊人，也从不在职场上传递任何的不愉快或心情的低潮。

Bubu：思婷，说说看你怎么能够这样呢——在工作中从不生气？是你天生脾气就很好吗？还是有其他的原因？

思婷：我有时候来工作之前，心情也很不好，像是前一晚被爸爸骂或有一些事情。可是等我走到店门口，要推开门那一刻，我会跟自己说不可以这样，我应该专心工作。等真正开始工作了，就忘了不好的心情。

我也从客人身上学到自己的该与不该。有些客人对我们很好，有些客人很凶，看到他们的时候，我也会想到自己的态度对别人的意义。

我记得，在思婷还未到外场服务之前的好几个月，她一直那么“安分认命”地待在厨房里帮我们洗碗。从呆呆站着等碗盘回收，到一分钟也闲不下来，一遇到脏就要设法擦干抹净，一遇到不锈钢就想让它亮晶晶的孩子；那回转之间的身影，我并没有等待太久。

Bubu：除了你的工作耐心之外，我还想知道你几乎从不请假的意志力从何而来，是责任感吗？

思婷无言地笑笑，她似乎不知道该用什么具体的语句来表达心中的想法，只是先说不知道耶，然后喃喃低语道，有几次因为特别的原因不能来，心里会一直想，店里的工作怎么办？会很担心。我想起有一次她因为弟弟被医院怀疑是流感，与弟弟同住的妈妈不能去照顾，所以思婷临时请假去陪弟弟。

Bubu：打工除了得牺牲跟朋友出去玩的时间之外，念书的时间是不是也一定会受到影响？

思婷：这倒没有，如果我没有把功课弄好，是因为我不懂得利用时间。打工前我不知道这种道理，那时候随便摸一摸，书没有念到、什么事都没有做好，一天也过去了。我现在对时间有新的认识，我觉得每天都要过得很有意义。

Bubu：思婷，再问你最后一个问题，你打工赚来的钱都怎么处理呢？说起来你的工作也很辛苦，会不会觉得自己才赚到这一点点钱，不值得？

思婷：不会，我觉得很满意，我的钱刚开始都交给妈妈，后来的就用来交学费。

我之所以问起满意的问题，是因为每个人对于自己的付出与金钱的回报，评价标准都不一样。我想要知道，这个跟我工作了十个月，工作技巧还在虚心学习，但努力态度却始终如一的高中女孩，是否对于自己的金钱报酬感到满足？但，这只是一个再确认而已。事实上，在每个月看到她填写的工时单里，我已经了解她对工作报酬的想法了。一张小小的纸条，永远只填写整时的工作时数，那零散十几二十分钟的逾时工作，就在她端丽小巧的字迹中悄悄地被删去了。

【后记】

这篇访谈的初稿写成时，我印出来给思婷看，要她确认过内容后，我好传给玢玢讨论。她抽空看完，走进厨房跟我说："Bubu姐，太厉害了，我说得乱七八糟的东西你也能写成一篇文章。"我笑答她："就算不访问你，我一样可以写出这篇文章的，因为，我一直很认真在听你说话啊！"她开心地笑了，不知道有没有遗忘，这几个月来，尤其是带她上轨道的那些日子，我们有过多少次并肩在水槽边互相帮忙的经验。那些积累的关怀不只足够我写出这篇，还有更多碍于篇幅与她的隐私而没有写出来的故事。

我比她的母亲大一些，却不知为什么，思婷总不肯改口叫我Bubu阿姨。对于身边这些孩子与我的谈话，我的确是认真听、仔细想着的。有一次，思婷收回的盘子里剩下很多食物，当时她对我抱怨，温和的语气里透露着微微的怒气说："每次看到剩这么多东西就觉得好生气，这么浪费，给我吃多好啊！"我那正忙着工作的手虽然没有停下，思绪却飘向妈妈刚刚离开家，小三的思婷学着拿菜刀做菜的画面揣想中。她是有理由对那些她认为应该要更珍惜幸福的人感到生气的吧！我不禁这样地想着。

温柔态度包覆下的生活毅力

姑姑曾经非常确定地说，以我的能力绝对无法成为设计师，

但这受伤的感觉也成为我的动力。当我工作沮丧的时候，

我知道我不能放弃，如果我对工作任性，我的目标就永远无法达成。

——梦微

遇见梦微是在岁末寒风袭袭的三峡，地点是我很少停留的美容院。

二○○八年的一月，我开始从台南调动工班，分批往三峡装修准备北迁的新家。在现场指挥一天的工作后，我常常变得灰头土脸。有一次累极了，觉得自己全身尘土，于是从大学城往镇上去，我打算找一家美容院洗过头，再去搭高铁回台南。那天，帮我服务的就是梦微——一个非常甜美、声音稚嫩但工作熟练稳重的少女。她从高职毕业后，已经在这家美容院实习半年多了。

梦微最先引我注意的，是她对客人细心周到的关切。大家都知道，服务是可以借由一套制式的训练达到某一个程度的，但发自内心的热忱总是远远超越形式之外，使人自然地感到喜悦。那天，虽然是晚餐时分，但整个美容院中座无虚席。我问梦微，过年前会很忙吧！她笑着说：“嗯！很忙，我已经二十一天没有休假了。”

二十一天没有休假？我不禁从镜中更仔细凝视这孩子，有些不相信自己耳朵地再确认：“可以吗？这么久没休假，会不会觉得好累？”她的确很美丽，十八岁的笑容里藏着纯然的青春，毫不介意地说：“不会

啊！店里大家都这么忙，怎么好意思休假。”

她的答案与表情都使我感到惊讶。我听过多少人告诉我，现在职场上的年轻人应该是这样才叫正常吧——管你有多忙，怎么会不好意思休假？这是我的权利呢！

遇见梦微这孩子之后，可能是我这辈子最常出现在美容院的一段时间。搬来三峡后，几个星期或一个月，我会去镇上的美容院剪剪头发，以前自己拿起剪刀胡乱整发的机会少了许多，这一年多来，梦微也从一个实习生，经过曼都的进修升等体系顺利地成为设计师。第一次见面时，她告诉我要成为一个设计师的梦想，终于在她踏出校园的两年后圆满完成。

她答应把自己的故事与心情与我分享，我觉得很荣幸，能有机会聆听一个在台湾长大的二十岁女孩娓娓道出温柔态度包覆下的生活毅力。

Bubu：梦微对我们第一次见面还有印象吗？

梦微：当然有，那时候我从夜校毕业，来这里工作半年多。

Bubu：我一直对你认真工作的态度感到很好奇，尤其是那二十一天不休假却毫无怨言的心情，跟我们所知道的年轻人很不一样。对于工作，你曾经受到其他人的启发吗？或是，你的父母对于这个部分，给过你什么样的叮咛吗？

梦微：我对这里的设计师和经理很佩服，他们改变了我对工作的想法。我们来这里，连扫地都要重新学起，每一件事刚开始都觉得要求好高，做不好就被提醒。可是，我慢慢改变了，我看到以前自己的工作态度是比较自私的；在这里，我们互相帮忙，有任何错误，设计师和经理都会慢慢教我们，要我们改过来。

听到这里的时候，我脑中马上浮现“好大人”三个字。刚好轮流带她的设计师也在一旁，我于是回头问她：“你看到她们的工作问题时，会忍耐还是一定要处理？”她笑了，斩钉截铁地说：“当然不能放过，一定要说的。我跟她们一样，都是很年轻就进入这个行业，慢慢学习受训练的，她们犯的错，我全都犯过，所以知道怎么引导。我不会在客人面前说她们，但事后一定会好好沟通。”

梦微听完接着说：“对啊！我有一次学剪倒V的发型，怎么剪都剪不出来，自己生气到大哭起来。他们安慰我说，以前他们也是这样，但是学东西要有耐心，慢慢练习很重要。”

Bubu：除了店里的大人给你的影响之外，你爸妈对自己的工作应该也很认真吧！

梦微：对！我的爸爸妈妈都很努力工作，所以，原本我们没有自己的房子住，现在已经买了新家。妈妈很会规划，她教爸爸如何管理金钱。

我来这里工作，爸妈叮咛我一定要懂得报答别人对我的栽培，不可以在人家把我训练好之后，又跑去为其他的人工作。他们很在意这件事，常常跟我说要懂得感谢别人。爸妈也告诉我，多做事没关系，不要计较，学到的都是自己的。

我很讶异她那对年轻的父母，能这样存古意地教导初入社会的女儿。我曾想过，如果梦微不是因为父母处处以她真正的成长为目标来教育她，这两年的筑梦计划也许会被自己的挣扎与杂念所耽误。

Bubu：梦微，我知道你高中读夜校，白天在姑姑的美容院打工。说说你的时间是怎么分配的？

梦微：我早上九点到五点在姑姑的美容院工作，下午六点到九点上夜校，晚上回家有时候还要练习白天学到的功夫（美发行业所谓的人头练习）。学校是一星期五天，工作是六

天。虽然一个星期有一天休假，但是我大部分的时间用来陪父母。如果偶尔跟朋友出去，也一定会在下午五点之前回到家，我想跟爸妈一起吃晚餐。

Bubu： 好特别，为什么？下午五点回到家对你来说这么重要！

梦微： 不知道耶！也许是小学、初中的时候，我都是五点一放学就回家，觉得在家跟父母一起吃饭很重要吧！

这段话对我来说特别有意思。不知道有多少次，我提醒年轻的父母要重视家庭稳定的生活形式，这会使孩子了解安全感的真意，也是她们将来经营自己的家庭时可以依循的经验。如今身边出现了一个孩子，对于稳固的家庭仪式充满了忠诚与爱意，我相信她之所以能这样努力地工作，父母借着日常生活所给予的爱不会没有功劳。

这份爱，对梦微来说也不只是精神上的支持，当我问及她的金钱管理时，完全不出我所料地与她在工作上的精神互相呼应。

Bubu： 所以，你从有工作之后，是怎么管理你的薪水呢？

梦微： 我都是一半贴补家用，一半自己当零用钱和学习材料费。学美容需要买一些练习的器材，我得分配我的花用。

Bubu： 这些事都是自己决定或者跟父母亲商量呢？

梦微： 我会跟爸爸妈妈讨论，妈妈也会教我怎么做。我要认真完成这段训练，我想要让爸爸妈妈以我为荣。因为当我在姑姑家打工的时候，她曾经非常确定地说，以我的能力是绝对无法成为设计师的，我不想让她的预言成真。我知道要努力，才不会丢爸爸妈妈的脸。

Bubu： 姑姑这样说的时候，伤到你的心吧？

梦微： 很难过，但是这伤害的感觉也成为我的动力。当我工作沮丧的时候，我知道我不能放弃，如果我对工作任性，我的目标就永远无法达成。

Bubu： 两年下来，你觉得自己最大的收获是什么？除了成为一位很年轻的设计师之外？

梦微： 我从孩子气变成熟了，在工作的磨炼中，我的个性改变了很多，我变得更快乐了。以前，一不如意，即使在工作中我也会垮下一张脸；现在，我知道怎么做一个有热情的人，知道怎么掌握自己了。

把距离当成旅程的逐梦者

我想跟年轻朋友说，要把自己准备好，不要手中捧着资源却不懂得利用。

梦不是不断尝新，一样做不好就换另一样。

懂得负责的人会知道，梦是辛苦追求中的坚持。

——Cathy

我一直觉得“珍惜”是一种最积极的思考方式，使人生受益。懂得珍惜的人不一定“拥有过”或“失去过”，他们只是因为比较成熟，所以能够推想“如果拥有”的美好与“万一失去”的损失。这种预估的智慧使他们养成了一种对人、事、物或经验都能好好守护的精神。

在我的眼中，Cathy就是这样的人——一个二十四岁的逐梦者。如果有人要我只用一个词来形容这位年轻的造型师，我一定毫不犹豫地选择用“清楚”这两个字来一语道尽她所留给我的印象。Cathy对自己的优缺点、对目前处境的状况与未来逐梦的计划，都清楚得让我感到讶异。假设她是一个曾受过家庭全力栽培照顾或教养灌输的孩子，或许我就比较能懂得这份理性与笃定的根基；但眼前这清秀的年轻女孩，却只能把父母给予孩子丰富资源的想法，放在她未来自组家庭的美梦中。

Bubu：说说你的求学经过，与目前的人生规划和完成的进度？

Cathy：我初中的时候爸妈就离婚了，因为有家计的问题，所以妹妹和我高中都读夜校。我上的是资管科，但心里很想成为一个造型师，我的梦想是有一天要去英国进修彩妆造型。高中的时候，因为父母离异，我深受这些变动的影响，看待事情的角度多半很负面、偏

激。我的家庭不讲究温柔教养这样的课题，妈妈觉得孩子随便养自己会长大，讲话总是直来直往。当时我心里觉得不平衡，为什么哥哥都不必负担家用，只有妹妹和我很辛苦，所以，有一次跟妈妈口角之后就离家出走了，五年之后才又回到妈妈身边住。

在那几年，我晚上念书，白天工作，利用空余的时间学习彩妆造型，并在假日协助老师，当她的助手，我因此确定自己真的很喜欢这个行业。虽然这份工作时间很长又不稳定，出勤得配合服务对象的择定时辰，有时天未亮就得出门，夜深人静才回到家里，的确很辛苦。但过了几年，当我离开朝九晚五的工作，还是决定进入婚纱店当助理，更精进地从头学习。

当助理那段时间，我接触到不同的造型师，无论是优点或缺点，不同的做事方式都提供了我学习的省思。这份工作因为承受紧迫的时间压力，造型师有时就难免把情绪转到我们这些助理的身上，但这些磨炼非常有用。

去年四月，朋友说服我自己初试身手，于是我鼓起勇气去一家婚纱公司应征造型师，没想到经理看过我一次次不同的设计之后，真的采用了我。现在，我已经成为婚纱公司正式的造型师。每个星期工作的时间虽然很长，但我还是利用唯一的一天休假去上课进修英文，在存够钱的同时，我也要把英文学好，去英国进修。

无论是英文或进修的路，目前看来，Cathy离她的目标都还有一段距离，但这或许是她最与众不同也最有魅力的地方。她把距离当成旅程，一步步充满斗志地向前，完全无视于限制的存在。不知道为什么，她对自己执着的挑战与真纯的信心，让我对梦想有了新的看法：没有一点难度的憧憬，也许就不叫做梦想了吧！

为了多了解Cathy，我曾几度请教她的英文老师，她非常以Cathy为荣。因为Cathy积极的心情，使她自愿在原本休假的一天特地为她排出课程，因为那是Cathy唯一可以来上课的日子。Cathy放弃了让自己放松的时间，卯足全力学习，而她所派发的功课，Cathy也都利用非常忙累

的空档完成。最近一封封往来的email，她都以英文书写，这对老师来说不只是安慰，还受到另一种感动与启发。虽然说流利的英文对目前的Cathy来说还有些困难，但以她的热忱与认真，相信会创造出稳扎稳打的实力。她一点都不怀疑，有一天Cathy能去英国深造，并成为一位出色的造型师。

Bubu：我们都喜欢订定目标，但不可否认，只在脑中构划是一件充满希望却不费力的事，难就难在采取行动并持续实践计划。能如愿地成为婚纱公司的造型师，你认为自己最重要的特质是什么？

Cathy：我是一个很了解自己的人，对于想要什么与有所不足都很清楚，所以，我知道该如何寻求帮助以增加能力。

当助理时，我很认真思考所看到的问题并请教别人。我也是一个很坚持、很有抗压性的人，对于工作的辛苦都熬得下去，因为我看得到远景。虽然几年前，有很多人觉得自己开设一个行动工作室，当所谓的“新娘秘书”酬劳很不错，但是我已经看到那一定会因为过度竞争所产生的问题。我的目标不在于此，我要进修走向更专业的发展。将来有机会，我想要深入学习舞台造型，在那个领域，创意可以有更大的发挥空间，我相信那才会更适合我的性向。

Bubu：你为那更远的路做了哪些准备呢？

Cathy：除了努力于目前的工作以磨炼基本技术，我也大量吸收灵感。我每个月都节省其他费用，买国外的期刊来充实自己的眼界。虽然那些书中的英文我大部分都看不懂，但造型艺术可以靠视觉取得新知与灵感。每一本书都给我一些新的引发与接纳，即使是一眼看去心里感觉到排斥的东西，也可以给我不同的刺激。

我还积极地学习英文，为进修所需要的语言工具做准备。我找这位老师不只是因为语言，还因为喜欢她对人生努力的概念。以前也曾参加一些课程，上完一个段落后又感觉重新来过，现在我想要一份更长远的计划。虽然我的工作时间很长也很累，但我已经知道，每天都接

触一点的学习，可以累积成不一样的成果。

当然，因为出国念书需要一大笔钱，所以我也很努力理财。因为有了一个更好的人生目标，现在的我已经不像以前那样有虚荣的想法，看到漂亮的东西就别无他顾。我已经有很好的克制力，不需要的东西绝不买。

把握学习的机会与充实自己很重要，我有一位对我很好的男朋友，我也常常提醒他，一定要彼此勉励、提升自己，这样的感情才会更加丰富稳固。我对于未来有一种紧紧掌握的梦想与需要，所以，计划对我来说很重要，配合计划的不断行动使我成长。我不是天生就像您想的那么成熟、清楚，我想我是慢慢从生活中学习磨炼而来的。

Bubu：在刚刚的谈话中，与你对我教养的赞同里，我可以感受到你多么羡慕那些拥有丰富资源的孩子。庆幸的是，我完全没看到你有任何愤世嫉俗之感，在我看来，这也是你不断成长的契机与动力，非常可贵。

你非但不是“草莓族”，也觉得这是一种被过度报道的状况。但在我们的谈话中，也聊到很多父母的确过度保护孩子。你能不能以自己过去不曾拥有的经验，给某些的确身在福中不知福的同辈一些建议？也许，这来自同年的提醒比年长者的担忧或教导更有用。

Cathy：我真的很羡慕家庭能给予栽培的孩子，但有些人的学习虽有丰富的资源却不一定善用。当然，我觉得在有能力的家庭中，也许父母的想法更为重要，过度的保护与供应，的确让某些孩子变得比较没有自我计划或挑战的能力，他们慢慢也会变得自信不足。我想跟年轻朋友说，要把自己准备好，不要手中捧着资源却不自觉。梦不是不断尝新，一样做不好就换另一样。懂得负责的人会知道，梦是辛苦追求中的坚持。

谈话近尾声的时候，我在Cathy的杯子里添了一些自己点的巧克力，心里泛起了类似于母亲的心情。

我又想起“珍惜”两个字。就一个二十四岁的孩子来说，她对于人生

的领略与体会实在很早。除了作为一个社会长辈对她的怜惜与爱意之外，我更想知道，这个朝着标杆直跑的孩子，将会给其他同龄的年轻人什么样的启发与鼓励，一如她所给我的热情感染与省思。

魄力是果决与坚持的结合

创业以来，我一直非常害怕自己被“少年得志”冲昏头。

我常常提醒自己，不能因为看起来比同年龄的人似乎成功一点，

或拥有较多的外在条件，而忘记人生应有的态度。

——Kelly

以传统的学习路径来看，从建筑系毕业而开创纸产品的设计公司或许并不奇怪，但中间又特意穿过两年的英文系，就使得这原本可以顺畅联结的了解路线突然被打断了。我与Kelly讨论的话题，就是从探讨这条成长路开始的。

Bubu：公司创业至今有多久了？

Kelly：六年。

Bubu：我知道你是外文系毕业，为什么会选择以纸产品的设计来作为创业的开始呢？

Kelly：我从小就对纸与手作的东西有一份特别的情感，无论是纸的色泽、质地或相关设计。事实上，我是念完建筑系才又插班大学英文系的。毕业后，我有半年的时间在幼教机构编儿童英文教材，但这份工作完全不符合我的兴趣。我很快地转到一家礼品公司去工作，外销业务不只使我在英文系的所学有活用的机会，我也因此能出国去了解许多相关的工作，参加展览更开拓了我的工作视野。

可以这么说，进入建筑系并非是我自己的选择，我跟多数人一样，根据考试的分数决定

了科系，虽然我并没有打算毕业后要从事建筑相关的工作，但还是乖乖把它念完了。插班英文系，是我第一次以兴趣来决定自己的学习方向。等到在礼品公司工作满三年，我离开自行创业的时候，那就是我第二次对于兴趣的选择了。说起来，无论在建筑系所学到的各种概念或英文系所获得的语言根基，对我的工作来说都非常有帮助。

Bubu：我自己也很早就离开团体运作的工作体系，所以完全可以了解创业除了需要勇气与冲劲之外，凡能有任何成绩的人，都是因为具备了某些更具体的条件。你认为，当时二十七八岁的自己，在这个行业里已经准备好哪些基本的能力了？

Kelly：在为公司工作那些年，我非常努力也认真观察。决定自行创业时，我已经懂得外销贸易的流程、与客户接洽的各种经验、参展的条件，与自觉可以胜任的设计能力。

Bubu：你以多少的资金开始起步呢？

Kelly：我去登记公司时，是以一百万的最低资金开始的。

Bubu：但真正的所需是高或低于一百万？刚开始顺利吗？

Kelly：以这个行业来说，它创业的资金门槛并不高，但真正做的时候，我的花费还是超过一百万，像出国展览这一类的花费就蛮高。有半年的时间，我无法达到收支平衡。我的主力市场是欧洲，一开始，我的设计没有办法赢得他们的青睐，但我继续努力等待时机的到来。

Bubu：我不需要问你关于锲而不舍的信心问题，因为，如果你的性格中没有这样的特质，你的公司不会存在六年并继续成长。我比较好奇的是，在那半年中，你做了哪些更积极的准备或改变以等待转机的到来？

Kelly：我检讨了自己的产品，发现既是为不同国家设计，就要更贴近当地的文化，所以我开始买书来看，也仔细深入研究其他的产品。在各种主客观条件都改变的半年之后，我接到了第一笔的订单。好高兴，客户开始接受我的想法与设计了。

大概又过了三年，我才有“一帆风顺”的感觉。之前，如果偶有亏损，我都能坚持下去，因为我觉得困难是必然的，我的压力承受度也很好。更幸运的是，父亲在这方面给了我很大的启发。

从小，父母在生活方面对我们有一定程度的质量要求，等我开始从事这个行业之后，爸爸要我仔细检视每一批产品，必须没有瑕疵才能出货。从质量与责任的角度来说，爸爸透过工作的关怀，使我不断提升自我的要求。

Bubu：所以你的父亲也在这个行业？六年前他们对你创业有着什么样的意见？

Kelly：不！我的家庭跟这个行业完全无关，除了我为别人工作那三年，我没有任何背景。决定创业时，爸妈没有表达担忧，但我相信他们一定有过暗暗替我烦恼的时候。

Bubu：在业务还没有非常稳定的前三年，你的努力如何与信心相呼应？我知道光是耐心地等待是不会改变任何结果的，可以告诉我你精进之心更具体的着力点吗？

Kelly：我努力阅读、参展、实作，以此培养自己的设计能力。

Bubu：在我看来很特别的是，你的创业本身兼顾了贸易与原创设计两个部分。你不只贸易的部分有成绩，而且达成了自己想做设计的梦想。这代表你有不同的长才，既能开拓市场还能生产精致的产品。你可以分享自己的管理心得吗？

Kelly：在管理上，我觉得自己一直在学习，也做得并不好。创业时，我觉得年轻是自己的一项缺点，常常很介意别人会不会想到办事不牢或觉得我不够分量。而我所雇请的员工多半跟我一样大，有的甚至比我年长，人事的管理对我来说当然并非完全得心应手。如果能够回头，我但愿当年能用更轻松的态度来看待自己与员工的年轻、或某些状况显得经验不足的问题。我应该用更有信心、更宽广的角度来面对人、事、物，面对自己与伙伴。

对于工作与业务的管理，我是从挑选好的第三方、力求自己有好的质量开始所谓的管

理。我很重视沟通，从沟通中寻求认知相同的厂商，我们之所以能赢得客户的信任，相信是因为我们处理工作的方式非常敬业，完成力很足够。

Bubu：虽然你看起来有点柔弱，但我会用有“魄力”来形容你，你同意这样的说法吗？

Kelly：如果这样说，我觉得自己受恭维了，我想，我是有一点骄傲和好强的。

Bubu：为什么当你说着“好强”时，有一点不好意思的感觉？是谁让你有这样的想法呢？我猜是环境里惯用的评语使你有这样的感觉对不对？我自己并不认为好强有任何不好。好强是“不想输给自己或别人”，这跟“不准别人赢”是完全不同的思考层次。

我记得自己看过一个故事，有位世界级的女子马拉松选手志在第一，她总是对跟她同赛的第一名说：“我会尽可能地盯着你。”虽然有时候，这紧追其后只能维持一两公里，但她明白自己会因此而强壮起来。这位选手说：“我在向她学习，她是世界第一，我总不会吃亏。”在我看来，这就是好强的性格，跟不能欣赏别人的成功是两回事，而你的好强类似于此！如果没有这份好强，面对创业的高低起伏，你或许无法平安度过。而我之所以说你有魄力，是因为我从你分享的故事中看到果决与坚持，这两个特质微妙地综合起来，我觉得就是一种魄力。

Kelly：谢谢你这么说。创业以来，我一直非常害怕自己被“少年得志”冲昏头。我常常提醒自己，不能因为看起来比同年龄的人似乎成功一点，或拥有较多的外在条件，而忘记人生应有的态度。我特别感谢我的姐姐和妹妹，她们常常给我最有用的提醒。因为她们是最了解我的人，所以那些忠告点醒了我身处成功时会有的迷思。

Bubu：我猜想你应该非常想要成为一个设计师，所以才并非只以商品的贸易作为创业的定位。这几年里，你自己也雇有科班出身的设计师，对于训练自己又做了哪些积极的养成工作？你觉得已经可以很坦然地称自己为设计师了吗？

Kelly：我一直很努力地在研究欧洲的设计风格，这几年也从别人身上与自己手中产出很多创意的结果。我已经不去想自己是不是一个所谓“合格”的设计师，我但愿别人是从他们的感受中自然而然地称我为设计师。

与Kelly道再见时，她赶着要去见一位客户，我望着这位三十二岁的女孩远离，想着她以“纸”为发想点所创造出的作品，还有她口中对于自己事业的诠释——“美”是一连串喜悦的相遇。

选择生命中真正的想要

当人人都出去念书而我却在照顾家庭或暂停求学的时候，

自然有各种不同的声音与看法会出现。但是，就像人生某些现实一样，

我只能衡量眼下的条件，做自己认为最好的选择。

——月仁

我年轻的时候感受不到人生变化的真实，看到身边有成就的长辈总以为他们“天生如此”。即使旁人说了奋斗的故事给我听，却因为自己的生命经验实在浅，而说故事的人或许忽略了某些真正重要的过程，所以，我总是很难从一个人的现况去推想他过去必然有过的困难与努力。差不多到了三十岁左右，我才开始学会看一个人的时候对他的生命经历感到好奇，并从中找到对自己有益的榜样。

我跟月仁熟识的时候，她已经在医学院教书了。因为先生是另一所医院的医师，所以有些人会揶揄她何不辞掉工作回家，在有意无意之间小小地挖苦她何必在制度上仰人鼻息。据我所知，在我们以好朋友互吐生活苦水的某些沮丧时刻，月仁也并非不曾萌生过退意，但最后她坚强的意志总促使我当一个好朋友。所以，我们在久久一次的相聚或谈话之后，会各自回到生活岗位继续努力，记取彼此的加油声。

如今那二十年走过了，孩子们也都长大了，月仁没有离开她的生化领域，执着地朝博士学位的路途前进，眼看就要走到终点，我实在为她高兴。她坚强与柔软并存的心意常使我感动；对于无论如何都要尽心尽

力教养孩子的坚强，与对许多困境沮丧能坦然接受的柔软，我都有深刻的了解。

Bubu：不管在哪里求生存都很难，对不对？我听到不少人说你既不出国念书，为什么不干脆辞去工作回家照顾孩子，当个名副其实的“医师娘”？对于这样的说法，你会觉得难过吗？

月仁：每个人对人生的想法、选择都不同，所面对的现实也不同。或许个性使然，我并不喜欢当一个闲人；我也很清楚选择留下来，我就得面对学术的不归路。虽然我知道在自己的工作体系中，出国去拿个学位是最务实有用的一条路，但是在成大医学院念完研究所的时候，我的条件还无法让我无忧无虑、携家带眷出国念几年书再回来；如果自己去念书，孩子与家庭都无人照料。这不是一个容易的选择。别人当然可以随便说出事不干己的意见，但我自己得承担决定的结果。

我一直很想出去接触不同的学术思维与训练，也因此在孩子还小的那几年，我并没有考虑在自己的学校攻读博士，似乎一直在等待一个对的时间再出门去接续我的学业。在此之前，更重要的是我得把两个孩子带好，而且我对教学也有很深的责任感。这是追求学位、个人成就与当一个尽责老师、母亲之间时间与心力的两难。学校有升等的压力，当人人都出去念书而我却停留或暂停求学时，自然有各种不同的声音与看法会出现。有的人不客气地说我不够上进，有的人不认同我把家庭看得如此重要。但是，就像人生某些现实一样，我只能衡量眼下的条件，做自己认为最好的选择。

另一个促使我没有一鼓作气追求学位的原因，是经历我的单位所长癌症复发过世所带来的冲击。三十出头的我眼看她从一个掌握许多学术大计、丰硕成就的强人，到不得不放开一切与生命道别的过程，让我第一次感到健康的不可掌控性，也重新省视自己的选择与真正的想要。那场医学院才成立十年就要举办的全院性的追思会，是我这一生第一次主办的大型活动，我几乎是倾全力并注入所有的情感让它画下完美的句点，那段时间内心复杂的情绪难以言喻。我开始更常问自己，我真的要不顾一切地去追求那些所谓的“成就”吗？还是我可以暂且不顾

别人的“看不起”，朝着全家及学生更主要的利益与发展前进？

Bubu：我很同意。不能说别人对我们的人生意见是没有价值的，但的确没有一套意见可以被称为权威；人生中最深刻的切身问题，都是我们必须自行斟酌的。不过我很佩服你，对于别人给你类似的评论或压力时，你没有错乱自己的脚步，一直非常笃定，你是如何鼓励自己穿过困难的时刻？

月仁：这些年来，放慢读学位的计划除了给家庭与孩子比较足够的照顾之外，我也辅导了相当多的学生。在大学，我们带领的学生正当人生重要的阶段，大一新生有适应的问题与需要的关怀，等他们到了高年级，面临选科或将进入实习的阶段时，需要的协助又不同。所以引导不同阶段的学生，又要兼顾持续性与个别差异，的确耗费我相当多时间。但我应该是一个容易满足的人，当学生寄来满满文字的卡片，当学生说我就像他们“在台南的妈妈”时，所有的付出就好像都值得了。所以每次遭遇挫折时，我会想想健康的小孩与照顾过的学生，找寻自我肯定的价值。另外我的研究与实验也都需要时间，所以不管怎么说，手上的时间是永远不够用的，实在也由不得我难过太久。

时间永远不够用，真的，我记得这几年来，月仁总在办公室待到很晚、很晚，孩子就跟着她在办公室做功课、读书。有一次晚上十一点多，我在家里找不到月仁，打电话到办公室，是孩子接的电话，说妈妈在另一头的实验室里。后来我才知道月仁的实验有时是没办法按着既定的时间来进行的，她必须随时配合实验的状况来调整时程。我常怀疑，她一天睡几个小时？

Bubu：虽然跟你一样同为母亲，但是我因为是自己创业，如何调整工作进展的速度唯一要面对的只是竞争淘汰的恐惧，比较没有随着升迁制度而来的重大压力。我跟你一样选择放慢脚步，但那只不过是自己对成就的取舍。可是，我发现在你的工作领域之中，完全不是那么一回事。你不能选择停在某一个职等里，不能以当一个热心教学的讲师作为工作目标，对不对？在我看来，这才是真正的压力吧！

月仁：当然不能，新的大学法已规定新进教师几年内没有升等通过就得走人。我是够

老了，适用旧的大学法，才能免除这条法规。但我很清楚要有自知之明，完成学位是退休前一定要做的事，除了遵循升等制度外，我也想证明自己不是没有能力完成博士学位并升任教授职。进成大到现在，这一路走来当然要面对很多压力与批评，如果用“被看不起”来形容，好像有些严重，不过当多数人都往同一条路走去，而我却做了不同的决定时，的确会成为不上进的实证，这就是学术体制里职业妇女真正的两难吧！

Bubu：不过在这两难里，你还是把带孩子跟当个好老师兼顾得很好啊！虽然博士学位会来得迟一点，但这更给有相同困难的母亲一份深刻的鼓励。

九月我应辅导室之邀回成大演讲时，文耀一听到我们是好朋友，就很兴奋地在信中说：“Bubu姐，跟您透露一下，何老师曾经获选全校特优导师喔，我想她对学生的用心和您对孩子的用心是一样的。”对自己的孩子用心并不难，把学生当自己的孩子一样担忧就需要不同的信念与力量。你能得到这个荣誉对我来说一点都不意外，因为这十几年来，我目睹你带学生的热情，说真的，我觉得那些孩子们很幸运，你对他们的方式，就像我看到Abby、Pony在美国上大学，那些老师对他们非常细致的关心。比较特别的是，你的关心是买一送一呢！我看到李医师每次都热心参与。

月仁：这些学生都是未来的医生，这是相当专业的行业，要能真正达到辅导与协助，必须对他们学习与养成的过程充分了解。幸好我先生是医师，他的工作心得与成长经验对他们来说最实用，所以，通常我主要提供人生的历练及学习的方法，而临床的学习就交给李医师了。我们常常一起跟学生聚会，了解他们的需要，尽自己所能地给他们提供必要的协助。现在，有很多学生都已经结婚生子，也在自己的领域或工作场上有出色的表现，看到这一切，让人感到作为老师的安慰与喜悦。

Bubu：我曾经问Abby，在美国上大学这四年，她所认定的好老师有什么样的特质。她毫不犹豫地回答我说：“能启发我思考方式的老师。”这让我想起你在获选为优良导师后的感言：“一位好的导师应该走在学生的前面，引导他们建构基本的能力、寻找未来的方向。”你确实很爱学生与即将投身社会工作的青年，是因为你也曾经这样受到照顾与启发吗？还是觉得

因为社会做得不够，所以要从自身做起？

月仁：接触学生多了之后，加上教养自己小孩的经验，我深刻相信身为“好”的老师，除了给学生鱼吃，更应该教他们如何钓鱼。启发学生的思考并找到自我学习的方法，才是他们一辈子受用的东西，也才是老师最应该做的事。现在的学生，聪明才智都比我们好太多，自我思考的能力才是他们能有无限发展空间的基础，尤其在知识暴增的年代。另外，多年辅导学生的经验让我看到成大有相当优质的学生，本质都很好，只是普遍成熟度、抗压性不够，连带的观念、态度与价值观有时容易混乱。所以老师除了专业的教授之外，分享人生的历练以及生涯的心得对他们会是更重要的帮助。同时，也由于体认自己成长过程的无知与彷徨，深感若自己有能力帮助学生而不伸出援手，有愧于心，因此如果知道学生有困难，不管是学业、感情以及生涯规划各方面，我都会想办法找机会辅导他们。或许成功的例子多了，更让我无法忽视我所看到的问题。

我们总以为，一个人能在生命或工作中义无反顾地前进，是因为没有退路。作为月仁的朋友二十三年，我一直知道别人口中的调侃或隐藏在讥讽里的那个医师太太的角色，的确可以是她的退路。但是，她的理性稳重与努力，使自己没有往极端去做选择。在五十岁的此刻，无论她的成就是不是足以使多数的人感到佩服，对我来说，一个女性要在妻子、母亲、老师与自己的求学之间不自疑惑地默默努力前进，这份精神已足够作为许多年轻朋友的榜样与安慰。

后记丨与工作建立美好的关系

在陆续修稿的几个月中，我渐渐有些野人献曝的胆怯与担心，因为，在许多人的眼中，我就像是一个“工作狂”；狂者，病也，跟我们说一个人有洁癖是一样的，原本没有错的事却被过度偏激的做法给弄糟了。我对于“努力工作、享受工作”的一片痴心，是否也会带给读者这样的印象？毕竟，关于工作的自省活动，并不是这个社会活跃的思维。

因为这些心境，第一部的几十篇稿子就从原本给孩子的书信、信中满是她们熟悉的工作环境与细节中改了又改，文字也越修越淡；到后来，我就只想留住观念的部分了，希望这些发生在我自己生活中的工作故事，能唤起大家与自己的工作之间那条美好的沟通管道。

我是无论走到任何地方都很容易在心里产生惊叹的人。我所生活、感知的这个世界，除了大自然的知惠之外，还由多少工作者不间断地供应着心力与汗水？

这一年，我移居三峡的一栋新大楼，住户都在陆续装修新屋，所以，每天离家去工作时，如果遇上进出的人多，我也会搭上准许运货的大电梯。有一次，刚好遇到搬运敲打废料、浑身灰土的一位先生。他不好意思地一再说抱歉，我看着那一推车的重物，真心激赏地告诉他说：“没有你们就不会有漂亮的房子，我觉得你的工作很棒！”他惊讶地望着我笑，而我的心里真的没有一丝安慰的意味，我只是说出自己对他的尊重。那就像星期假日晾衣服时，从后阳台看到远处在鹰架走动巡工的人一样，风很大，他们危步其间，我的心中充满感动。

是这么多人成就了一个永不停息的世界，这总体的活动就是我眼中的“工作”。从小，帮父母做家事使我体会到自己可以对别人有所贡献，所以，长大后就绝不想成为他人的负担。然而，我们不是独自活在孤岛里的人，要在每个方面都不成为他人的负担是不可能的，于是就在自己的工作中，以尽心尽力的投入，来感谢这个互相效力的社会。

这本书就是在这种心情下慢慢完稿的。


教 养 在 生 活 的 细 节 里
妈妈是永远的老师
蔡颖卿 — 著
好好生活，就是教育
北京时代华文书局

教 养 在 生 活 的 细 节 里

妈妈是永远的老师

蔡颖卿 — 著

北京时代华文书局

图书在版编目（**CIP**）数据

教养在生活的细节里：妈妈是永远的老师/蔡颖卿著．--北京：北京时代华文书局，2018.4

ISBN 978-7-5699-2105-2

Ⅰ．①教…　Ⅱ．①蔡…　Ⅲ．①家庭教育　Ⅳ．①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第001776号

北京市版权局著作权合同登记号　图字：01-2017-7599

版权声明：

本书由　台湾远见天下文化出版股份有限公司　正式授权

教养在生活的细节里：妈妈是永远的老师

JIAOYANG ZAI SHENGHUO DE XIJIE LI：MAMA SHI YONGYUAN DE LAOSHI

著　　者|蔡颖卿

出 版 人|王训海

选题策划|陈丽杰

责任编辑|陈丽杰　苏曼卿

封面设计|孙丽莉

版式设计|段文辉

责任印制|刘　银　范玉洁

出版发行|北京时代华文书局　http://www.bjsdsj.com.cn

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011　电话：010-64267955　64267677

印　　刷|北京京都六环印刷厂　电话：010-89591957

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开　　本|880mm×1230mm　1/32　印张|7　字数|140千字

版　　次|2018年4月第1版　印次|2018年4月第1次印刷

书　　号|ISBN 978-7-5699-2105-2

版权所有，侵权必究

目　录

简体版序　永远做一个有榜样的父母
繁体版序　父母无须十全十美，但须尽心尽力
繁体版封面的故事
辑一　慈母
要相信自己有能力教导孩子
引言　从子宫说起
1　不必为别人的眼光勉强变换自己的选择
2　教养是父亲母亲合作无间的甜蜜任务
3　从孩子身上得到勇敢的力量和启发
4　要相信自己有能力教导孩子
5　愿意养孩子一辈子，可不是一项太好的礼物
6　公平对待孩子是值得提早省思的问题
7　孩子无论出现什么问题，父母都不能逃避
8　父母要深度关心孩子功课
辑二　保姆
要爱不能宠　要教不能纵
引言　从脐带说起
9　养育的工作就是在教训里趋吉避凶
10　教育是家庭最重要的经济计划，要珍惜教导的成本
11　要爱不能宠，要教不能纵
12　生活的平衡很重要
13　罚不是目的，反省与记取才是
14　照顾者要思考周全，不能松懈
15　与父母同桌吃饭，是所有孩子的梦想

16　合理的要求需要更多的费心
17　能与孩子同桌共读，是年长之后的一种幸福
辑三　子师
共教　共学　共做
引言　大家共学、共教、共做，以达到更好的教育目标
18　教孩子，更大的改变是自己
19　妈妈教好好说话
20　妈妈教稳稳走路
21　妈妈教好好吃饭
22　妈妈教读书识字
23　妈妈教认识时间
24　妈妈教信任
25　妈妈教判断力
26　妈妈培养孩子的自尊心
辑四　妈妈是永远的老师
引言　从孩子最初的老师，到永远的老师
27　妈妈因为爱而更坚强
28　为子女更好的生活而采取务实决定
29　我是你心中永远的明灯
30　知女莫若母
31　给孩子宁静平稳的家庭气氛
辑五　母亲的回响
渐入佳境
家庭的理想样貌
课子的一分一秒都不会虚度
相信自己能教孩子读书写
不必成为高手，只需用心陪伴

返回总目录

我写这本书，只是要告诉大家：

教养不是看别人家发生的故事，

而是自己必须身兼“教示善道”“安其居处”“知其嗜欲”的日常工作。

简体版序
永远做一个有榜样的父母

这本书在台湾出版的时候，我刚好结束了自己为期一年的“保姆计划”，对于五十七岁的人来说，刻意去带别人的孩子，算得上是我自己“生命探索的小旅行”。我称它为“小旅行”的原因，是因为，时间上确定为一年，再快乐或再辛苦，仅仅也就是年光里的春去秋来。

这时，如果有人问我，那，到底是快乐多，还是辛苦多？我会说，苦乐参半。带孩子好好长大，是在行动中才能尝得快乐的工作，这份心得，相信也是天下父母共同的感受。

我已经当过三十几年的母亲了，再度以身心照顾的职责又带起两个小学生的时候，我给自己一个真心的评价，觉得五十几岁这一年，做得比1996年时带同龄的亲生女儿时，更好一些。因为，心理的成熟是教养孩子最大的优势，这也是我想尽快告诉正在当父母的年轻朋友们的，哪些观念对他们有益。

这一年中，每个上学日送便当、接孩子，一边为他们一家人做晚餐，一边陪伴孩子做功课，是我心中最难忘的情景，也是我借着行动了解现代父母心情最真实的方法。过了这一年，我觉得自己与年轻父母之间的“代沟”拉近了不少，除了修正原本的一些心中量尺，也确认自己某些想法无误之外；我更觉得，写一本书来讨论父母责任，是有意义的。

观察、预期与规划是杜威认为父母与老师应该有的教育责任，但父母与教师，在这个现代的社会中，已经不再由不同的两种人来分别担

任。如果我们真诚地站在孩子的立场上来想，那么，父母与老师，无论在何时出现，都只是意味着同一种意义，那就是“责任”。

“责任”两个字看似沉重，但在我眼中，却是真正温暖的两个字；如果这个世界，代代的教养者都能负起责任，那我们的生活会有多安全—孩子无论在哪里，都不失却照顾，亲师之间，更不会彼此责难。

从“妈妈是最初的老师”到“妈妈是永远的老师”，不只是我以母亲的身份，完成自己的一份教育成长，更是我想伸出手与天下无论哪一个年龄层的父母亲，紧紧握在一起的诚挚。

希望，我们不停地追求自己的成长，永远当一个有榜样的父母。

繁体版序
父母无须十全十美，但须尽心尽力

十年前，我写了一本书叫《妈妈是最初的老师》，这本粉红小书使我成为一些年轻母亲的朋友，她们不只视我为象征性的母或姐，也常急切地对孩子提起我这个人。

有个小朋友，从三四岁开始就经常听妈妈说起未曾谋面的“Bubu 阿姨”，孩子因为妈妈的极力推荐，不只记在心里，对我也自然有了莫名的好感；不只有好感，更把我的第一本书铭记在心。听说，她觉得我的书名很有道理。

这小女孩慢慢长大了，从缺牙、口齿不清的小小孩，长成一个读书识字的孩子。有一天她恍然大悟，对她妈妈说：“原来Bubu阿姨的书叫《妈妈是最初的老师》，我还以为是《妈妈是最粗鲁的老师》！”

我听到这个因为未解人事而与自己有关的童心真言之后，忍不住大笑了起来。《妈妈是最初的老师》的确是生命中的实情与实景，但《妈妈是最粗鲁的老师》也说不定是每一位母亲难免在孩子心中留下的印象。

在当足三十年母亲之后，我已经比十年前刚出书时，又更能理解那些不得已的“粗鲁”背后，实在所藏的隐忧与急切；我也更了解这完全不寻常的十年所带来的生活改变，以及改变的过程中，母亲们承受的压力与期待。所以，我不改初衷地把第一本书《妈妈是最初的老师》从我自己养育孩子的故事，延展为每一位母亲必然因为时间而扩大的影响力—

《妈妈是永远的老师》。

对每一位初为人母或正在生活与工作中两头忙的妈妈来说，我的年龄一看就隔阂了经验上的可信度。也许有人会因此而认为，我所给的建议只是同情，并非了解；只可归为前辈的意见，但缺乏现代的观点。

为了主动说服读者，我必须提出这十年来，我一直因为教导不同年龄小朋友的生活课程而有机会接触孩子，但更重要的经验则是，在二〇一六学年里，我同时担任一个双薪家庭的课后保姆，负责照顾一年级的小男孩和三年级的小女孩，并打点他们上课日的家庭三餐。

我的角色真实说来，就是管家婆与课后老师的结合；更古典一点的说法，这个不分职的角色就叫“妈妈”。尽管这一年因为自己突发奇想的计划，而使得我的生活与时间全都分割成片片段段，但也因为这种亲近才得以深入了解，使我毫不犹豫地写下“妈妈是永远的老师”这几个字。我确信，这不是一种期待或教养趋势，而是同处在竞争激烈、脚步迅速的社会里，大家珍惜孩子的唯一方法；我更深信致力于这个信念的母亲愈多，我们的生活与知识水平将愈迅速提高。

一个孩子能由母亲启蒙人生，当他生活里最初的老师，是绝对的幸运；换一个角度想，一个孩子的母亲，能因为子女智能的增进而不断鞭策自己成长，因而成为终生都能指点孩子迷津的老师，更是生命最高的祝福。

在《妈妈是最初的老师》出版十整年写这本书，我心里最大的愿望，是看到更多更多的母亲，能因为自己永远都得是孩子诚恳的好老师，所以用知识在心中打下一个个明理、坚毅的行动结，又因为跟孩子共处的方式有了不同的改进与实质的互动之后，而解开了原本郁郁于心

的忧惧之结。

十年前写在书里的那句引言，永远都是为人父母前进与自勉最好的明灯：父母无须十全十美，但须尽心尽力！

繁体版封面的故事

“妈妈书”是郑惟和女士在十年前编《妈妈是最初的老师》时，给这本书的昵称。在我的眼里，没有人比她更适合写一本既是慈母又是慧母的经验分享。这十年来，我们一直维持着见面次数少之又少，但对我总是深有所获的相聚。我指的收获，是自己从她绝非刻意、但总让人省思的简洁话语里，得到一种可以储存起来的力量。我想，当年她就是以这种心情来编辑“妈妈书”的。

十年前，编书的过程在取得共识上不只顺利，而且愉快，但在决定书名时，我们却有过痛苦的彼此说服。书名定下之后，我们俩又商量要如何从当时是十年级的小女儿那些不成熟的习作里，挑出最合适的一张来当封面。粉红书封上的芭蕾舞鞋，出书后虽然博得不少人赞许温馨可爱，却一直是女儿羞于见人的作品。我得承认，虽然她并不乐意，但仍强她所难的主因是，若不如此，以当年盛行的封面设计来看，也许我会提供一张母女三人的照片当封面。

另一个原因是，当年那双软鞋画虽然技巧生涩，但在我眼中也真是非常可爱，就如她自己青少女时期的一片自然。十年过去，她继高中之后又完成了两个学位，而我也没有一日空闲。当年书中的母女三人，在各自生命的轨道上努力向前，在心灵上互为友伴；朝夕相处的日子一去不返，但彼此之间所能联系的渠道、绳索却更宽更紧。我比过去更忙，对工作与生活的信念也更坚定，这一切，也是为了在女儿们的心目中，维持一个母亲应有的识闻与上进。

整理书稿期间的一个清晨，我收到女儿前一个深夜寄来的画稿，是我嘱托她再画给新书的舞鞋。这一次，她不再带有任何勉强与不愿，只

虚心问我：“可以吗？”

我把画稿印出来放在书桌前，每天整理稿子时看着那双鞋，总觉得有一股鼓舞的力量温暖地向我流来。这十年，我们各自的努力，使“成熟”成为母女生活之中的部分质量，也使我们的相处能开阔深入。而硬鞋封面所呈现的软鞋封面还没有的“成熟”，我深信就是时间以守护与督促给我们的慈爱祝福。

愿天下的母亲，深深信任时间的力量与时间里应尽的努力。

辑一　慈母
要相信自己有能力教导孩子

当一个母亲，

不必对他人宣告自己的选择有没有价值，

更不需要为别人的眼光而勉强变换自己的选择。

每个人的生活都有自己的条件与限制，

其中复杂的的程度都足以让自己筋疲力尽，

不必再主动加上他人隔岸观火的眼光。

引言　从子宫说起

无论从生命的意义还是文字的角度来想，“子宫”两个字都美得不可思议，在我看来，这个充满了呵护、宝贝的命名，直接投射了人类对传承的宝爱与珍重。在中文里可以用来指称遮风避雨、安全生活的地方有：房、室、窝、居……但我们却这样字斟意酌地选了“宫”这个字，来相称孕育生命的身体器官，可以想见，母亲不是“普通房东”。

我也当过两任生命房东。孩子长得这么快，一下子，老大已过而立之年。不久前的一天，我因为身体不舒服去看医生，做过仔细检查要听报告那天，小女儿问我，能不能就诊后绕去看她正在进行的一个改建设计案，案子离医院不远。

下午三点，我见到医生，医生跟我解释过他的想法之后，我慎重考虑要排出时间动子宫切除手术。离开医院，我和女儿走了一小段路，进入那个虽然还在施工，但已进尾声、已然显现出精致美丽的空间。

站在房子中间，观音山祥和地卧在远处，淡水河银光闪闪地从好几片窗前流过。当女儿兴奋地跟我说明她为业主所做的种种设计时，我时而专心，时而失神。眼前一幕接一幕的成长追忆，就像河面上因日照而有的闪耀那样忽明忽灭。那个离开我子宫二十七年的小房客，如今与她努力工作所成的作品，交叠成一片。

我回想起的，不再是儿童母亲对话时仅能有的甜蜜亲昵，也不是忽见吾家有女初长成，对少女亭亭玉立的讶异，而是任何生命都一样，在脐带剪断之后，要经过那么远的一趟苦甜交织的辛苦路，才能看到一个生命堂堂独立的样貌。母亲的工作，急不来。

我想，这就是每一位母亲在初闻子宫的喜讯时，已经听闻却未能想尽的生活。但无论想得到或想不到生活前路的苦乐喜忧，子宫守护者最惊人的力量，是她的感情没有随着那必须一刀分离的脐带而断；她每一天都在学习，如何把母爱直觉的力量，转换成孩子的每一分成长；她知道，人的肉体既要强壮，心灵更要勇敢。

1　不必为别人的眼光勉强变换自己的选择

个人发展、成就感或经济需求，让许多母亲从家庭走向职场，

而“幸福感”或“无可托付”的焦虑，又把另一些职场母亲逼回家里。

我对“进”或“退”的母亲都感到敬佩，

愿天下母亲，在不同的型里有着共同的安心。

我记得大概是八年前的一次座谈会里，一个刚从职场回归家庭的学员在发言时说：“回家带孩子真好，人生才算有意义。”

我知道这个善良的妈妈并没有任何想让他人难受之意，她的感叹，只是因为自己长期在职场上牵肠挂肚，好不容易做下决定之后所发的肺腑之言。但当时，我考虑到其他母亲的心情，还是把这个顾虑当场拿出来，跟大家坦诚讨论一番。我想表达的是，同为母亲，对彼此的心情处境应该更敏感，发言时要更谨慎体贴。

八年过去，在家庭与职场进退的母亲们，总是因着理想、因着条件，也因着不同的压力而足迹混乱。个人发展、成就感或经济需求，让许多母亲从家庭走向职场，而“幸福感”或“无可托付”的焦虑，又把另一些职场母亲逼回家里。

我认为对一个女性来说，在人生养儿育女的阶段而能对生活感到满意无憾，都只是片刻情怀，理想的生活无从描述。职场母亲在看到专职母亲上下学的温馨接送情，或知悉总有某些母亲全力投入班亲活动时，

难免心感失落，起了不如归去的犹豫。但她们也了解，如果自己真正做下走回家庭的选择，未必能满足于人际关系相对狭窄的生活和上班工作总会得到的成长刺激。不过，这样的所得，在工作之后的付出是继续照管的辛苦，要面面俱到，往往也有困难。有时，在时间周转不灵、身心交瘁时，又刚好车过某处，远处偌大的广告画面掠影而过，那些炉前飘香、母笑女欢的景象于是梦里梦外，都难免让人质疑起生活的价值了。

我当了三十年的母亲，其中只有两年多专业母职。因为两种生活都有过，所以了解，不要强求理想。只要是母亲，无论在哪一种形态都是百味杂陈、内外夹攻的，怎么可能没有压力？当一个母亲，不必对他人宣告自己的选择有没有价值，更不需要为别人的眼光，而勉强变换自己的选择。每个人的生活都有自己的条件与限制，其中复杂的程度都足以让自己筋疲力尽，不必再主动加上他人隔岸观火的眼光。

成为作者这十年，我对“进”或“退”的母亲都感到敬佩。我的感触非常复杂，但如果只能选择一种来陈述，我一定会用“同情”这两个字来表达我对现代母亲生活的了解与支持。

这十年，我已经度过了职业母亲“蜡烛两头烧”的典型生活，可以全心全意、无后顾之忧地投入自己想做的工作，因而更想到，还在前一个阶段的母亲们有多辛苦。而这十年来，社会的脚步更让人焦躁不安，职场的要求与孩子的改变，压得母亲们喘不过气来。我怎么也想不到，小学的安亲班，如今规模已经大到需要用游览车来接送；我更没有料到，社会上有这么多父母回到家时，早已过了孩子应该吃晚饭的时间。

这些父母并不是不爱孩子，也不是不懂得怎么照顾、教育小朋友，只是时间逼得他们变成非常紧张的父母，总是急忙想把理想父母的特质，在有限的时间里统统表达出来，才失去了当父母的自觉与自然。每

当一个状况出现，他们脑中就先出现一个曾经听过的专家办法，而一场日常的上学挥别，显现在拥抱力道上的激烈情感，有如生离的不舍。

十年下来，我只觉得如今当父母真是太不容易了：在经济上，他们用于教育的费用比我养孩子的时代沉重多了；在持家的能力上，他们已不像我们可以被环境自然教化；在价值观上，社会分陈的论述更让他们难以心定。

过了当保姆这一年，我除了想跟年轻人说，既当了母亲，就绝不要钻牛角尖地去找完美理想的生活，更深深地感觉到，过去听起来似乎很不错的“育婴假”，对年轻父母来说并没有长久的意义。也许，真正能帮助一个家庭的措施，是让养育子女的职业母亲们拥有十年下午四点回家的方便。想办法用这种福利，来实践我们对母亲这个角色的敬意。

每一位母亲都透过生产贡献给社会生命接力的成员，更用教养来贡献未来社会的质量。持家与教育不能避重就轻地说质比量，而是每一天都需要一定时间的现实问题；但愿这些问题能更受重视，更愿天下母亲，在不同的形态里有着共同的安心。

2　教养是父亲母亲合作无间的甜蜜任务

爸爸也请育婴假、妈妈也能扛重物……

新的教养方法虽然都让我眼睛一亮，

但我相信，

没有一个家庭能划分出为人父母之间绝对的责任。

出“妈妈书”的头几年，在演讲中常有人问我：“如果妈妈是最初的老师，那爸爸呢？爸爸在你们的家庭里担任什么样的角色？”

回答这个问题对我来说一点都不难，因为，我认为每个家庭的父母在教养上都是在时间上互补、在工作上协力、在观念上一致的；换句话说，我也认为每一个家庭的孩子都视父母为一体，对父母有同等的敬爱。然而父母责任的议题，我倒是在社会的改变中，感受到了不同。

[书籍分 享V信shufoufou]

我看到新一代的父亲刻意做出改变，他们比过去的父亲，更积极分工家事，更重视对孩子的亲昵。有些父亲还请育婴假，一整年在家照顾幼儿，连喂母奶都有非常周到的对应方式，跟继续上班的太太接力，父代母职。有时外出，我看到有些爸爸轻松容易地抱着婴儿，妈妈则大包小包地背扛重物，这也是父母角色刻意追求的改变吗？这些情景，使我感觉到家庭的自然生活法则正在消失，在我们的时代，只简单以准则一致象征的父母一体形象，也逐渐消融。我也亲眼看过夫妻之间辅导孩子采取责任制，不只亲子分组，还彼此竞争，看谁能带出成绩比较好的孩子，以此表示为人父母的适任度。这些新的教养方法虽然都让我眼睛一

亮，颇感诧异，但我相信，无论怎么做，没有一个家庭能完美或完整划分出为人父母之间绝对的责任。

我喜欢老祖先几千年前的教养法则，其中“父义母慈”四个字最重要。我觉得那是一个家庭能巩固下来的主因，也是最值得现代父母重新演绎的旧价值。

有些人以为“父义母慈”是说父亲能教不能爱，而母亲能爱不能教，所以要分别发挥各自的力量，从而对孩子进行两种教育。但这是误解。自古以来，没受教育的母亲，能爱又能教的记载，就有孟子的妈妈和陶侃的母亲。孟子要休妻，母亲的一番话使他惭愧了。陶侃拿公物孝敬母亲，遭到妈妈退回的故事，也能让不少单亲父母不要过度担忧教育的问题—单亲非常辛苦，但一样能把孩子教好。

我反对教育孩子讲究手段，刻意用黑脸白脸两面的扮演法，更是最没有诚意也最不会成功的想法。我强调“父义母慈”的见解，是从一个孩子必须由家庭里汲取两种情感的角度来说。这两种情感非但重要，还是人生中的平衡力量。因为父母必须提供孩子完整的情感基础，所以他们无法以黑脸教“义”，以白脸扮“慈”来分工。采用黑白脸的家庭，观念是拉扯、矛盾的，所以我说：父与母在教养的意义上，绝对是一体的。

若我以自己的教养经验来为“父义母慈”释义，那就是“资源分配的公平”与“生活照顾上的慈爱”。

在父权时代，父亲是家庭资源的分配者，因此，如果一位父亲能做到公平，家庭才会有真正的祥和，不起纷争。而母亲通常是生活的照顾者，维持生活作息的稳定，让日常生活温馨可爱，孩子就会感到安全。如果生活中大大小小的问题，父母不以“义慈”作为纲领，小纷争就很可

能会一路长为成年的大问题。这道理说来简单，但做来却一点都不容易。要很有见解、清楚方向并了解自己家庭条件的父母，才不会为追求表面的同等，而失去真正的公平。要心情温良、宽厚慈爱、了解孩子的父母，才能在合理的条件中经营起温馨的生活起居，长期供应情感稳定的生活。

在现代的家庭里，又要如何做到“公平”与“慈爱”？关于这一点，没有谁能为父母清楚划分出执行范围和责任归属。既然我们知道要有父有母，才能“生”出一个孩子，那为什么我们要怀疑“养”与“育”，是一份在观念上必须合作无间的甜蜜任务？

参考引文

《韩诗外传》孟子休妻：孟子妻独居，踞，孟子入户视之，向母其曰："妇无礼，请去之。"母曰："何也？"曰："踞。"其母曰："何知之？"孟子曰："我亲见之。"母曰："乃汝无礼也，非妇无礼。《礼》不云乎？将入门，问孰存。将上堂，声必扬。将入户，视必下。不掩人不备也。今汝往燕私之处，入户不有声，令人踞而视之，是汝之无礼也，非妇无礼。"于是孟子自责，不敢去妇。

《世说新语》：陶公少时，作鱼梁吏，尝以坩鲊饷母。母封鲊付使，反书责侃曰："汝为吏，以官物见饷，非唯不益，乃增吾忧也。"

3　从孩子身上得到勇敢的力量和启发

作为一名今日儿童，物质生活备受宠爱，

但他们也是在精神上，从未被要求过必须如此独立的先锋者。

作为新世代的母亲，看着婴儿和儿童适应着社会时而显现的坚强，

也能从中得到勇敢的力量和启发。

说起父义母慈的意义时，我也想从一个婴孩的角度，来思考社会寄予他们的“厚望”。把“厚望”圈起来，是我心中的一种慨然而叹。

几个月前，我到坐月子中心探望一位生产的朋友。在月子中心，我不只看到舒适的环境，科技的监控系统，最让我感到讶异的是，我眼见了一个才出生几天的新生儿，在饮食上已经接受多种训练，以尽早适应未来的生活。“未来”是多久之后呢？二十八天，母亲出月子就要回到职场工作那天开始。

中心以各种有经验的拖延术，来养成小婴儿尽快达到四个小时吃一餐的目标；新生儿也依照母亲的工作所需，来决定母乳是直接抱哺，还是装瓶罐喂。这不是一件可以用“好”或“不好”来批判的改变，这就是现实生活的需要。

这次探望友人，因为交叠着我自己担任小学生保姆的感想，因此更了解到，现今生活的改变是以什么样的力道落在孩子身上。如果不把每个人所面对的生活视为条件，只单一主张要这样养孩子才是正确的、那样教孩子才是幸福的，那无疑是对天下母亲最无情的一击。

尽管这些“生命的继起者”在物质的烘托下，显现出比过去任何一个时代都娇贵的生活，但他们也是在精神上，从未被要求过必须如此独立的先锋者。

作为一名今日儿童，无论身处哪个阶段，他们的物质生活都备受宠爱，各种享受也已远远超过其他世代儿童与自身所需。不同的是，他们在人际的温暖里，在本可享有的依赖长度里，却被要求得全面削减心灵真正的需要。月子中心婴儿期饮食的训练，与小朋友上学后在安亲班待到父母回家，在我看来是完全一样的意义，那就是整个社会迅速的脚步，使我们不得不要求孩子提前配合成人的生活脚步。

这种改变的强势，是个人的力量无法阻挡的。但在这种强势生活里失去的关心与爱护，并不是我们无法以其他方式来弥补或开展的。因为，母亲爱孩子是一种原始的情感，是生活的本能，当这种抚爱的本能被迫部分放弃时，母亲需要重新思考，并找到更好的方法来转化自己的天赋情感。不要为自己不能亲自育婴或不能日日接送上学而感到难过，在有限的相处中，连难过都是一种精力的浪费。作为新世代的母亲，看着婴儿和儿童适应着社会时而显现的坚强，我们应该也能得到勇敢的力量和启发。

4　要相信自己有能力教导孩子

当母亲不能、也不用自卑，
要相信自己有能力教导孩子，
只要有心，“读书环境”是任何父母都给得起的终身礼物。

在我的长辈亲戚中，有两个兄弟的家庭条件相仿，夫妻学历一模一样，经济能力也不相上下。兄长的妻子觉得教育很重要，于是在生活与知识上多有用心。

虽然这位母亲只是小学毕业，但五十几年前，她就已经懂得要在寒暑假的早上，集合家里大小不同年龄的五个孩子好好读书。孩子们因为长久以来养成学习的纪律，从来不需要家教紧迫盯人，而是哥哥带妹妹、姐姐带弟弟地自己拉拔自己，在家庭良好的读书风气里求知发展。现在，他们个个都是对社会很有贡献的人。

而弟弟的家庭虽然也很和乐，但他们想的却是自己所受的教育不足，不会懂得怎么教育孩子读书。本来，年长十岁的哥哥家可以是最现成的榜样，但弟弟一家又怕这种取法会给自己的孩子带来压力，反而刻意避开不相处，更不提努力用功的事，白白错过许多提升孩子的机会。

受教育是机会，过去有些家庭因为没有机会，所以父母才没有取得一定的学历。但没有取得高学历的父母如果看重教育，就算没有能力指导困难的课业，也会亲自督导孩子养成学习的纪律，这也是今日父母应该师法的。

我有一个小我十岁的朋友，因为晚婚，所以孩子还很小。她信任

我，所以我才敢经常给她提醒。我说，当母亲不能、也不用自卑，她一定要相信自己有能力教导孩子，也唯有如此，孩子才会感觉到她的关怀。我也告诉她，中国社会学家费孝通在《文字下乡》里说的一段可爱故事：

我们这些教授的孩子疏散时被送进乡间的小学，在课程上样样都比乡下孩子学得快、成绩好。教员们见面时总在家长面前夸奖这些孩子有种（遗传好）、聪明。这等于说教授们的孩子智力高。我对于这些恭维自然是私心窃喜，我们有别种人望尘莫及的遗传。

费孝通接着说，这份喜悦直到有一天，他在田野看到那些聪明孩子捉蚱蜢时屡扑屡失，而乡下孩子一扑一得，心中那一点骄傲又落空了。

他接着分析，为什么城里来的孩子不会捉蚱蜢：一是，家里无须他们捉蚱蜢来加菜（没有练习动机）；二是，孩子弄脏衣服回家要挨骂（练习未受鼓励）；三是，不常在田野里跑，蚱蜢的保护色因而生效（基本能力还未建立）。他继续说：

我为自己的孩子所做的辩护，是不是同样也可以用之于乡下孩子在认字读书上的“愚”呢？我认为是很适当的。乡下孩子不像教授们的孩子那样到处看得见书籍，到处接触着字，教授们的孩子并不见得一定是遗传上有什么特别善于识字的能力，显而易见的却是有着易于认字的环境。

在我亲戚的故事里，前一位母亲因为不自卑，只想把自己不曾拥有的机会给孩子。她持家有方，相夫创业有道，所以知道自己是相当能干的，只是因为环境，她的聪明没有机会转成学识上的表现。

我为什么以此鼓励这位朋友呢？我多么希望她能够学习这位母亲。

朋友虽然学历不高，但在专业上的表现很好。我肯定她一定有能力教导两个才上小学的孩子。日后课程的难易度虽然会增加，但因为一路关心，她自己的程度也随之提升，就不会有“孩子的功课我没办法教”的阻碍，因为孩子在学，父母也在学。只要有心，“读书环境”是任何父母都给得起的终身礼物。

即使是有学历的父母，也不是所有的功课学过都不忘。所有关怀孩子课业的父母，也只是比其他父母多付出一些时间，该复习的就复习，该查询的就查询。这些父母了解，学习不是自然发生的事，学校与家庭的力量如果能贯通，对孩子有说不尽的好处；他们更知道，孩子要在有秩序和常规的环境下才会茁壮，而父母是这方面最好的身教者。

5　愿意养孩子一辈子，可不是一项太好的礼物

<u>生物直觉的爱，使母亲们无怨无悔；</u>

<u>而无怨无悔，也经常使母亲犯下不该有的溺爱之过。</u>

<u>每一对好父母都知道，</u>

<u>愿意养孩子“一辈子”，可不是一项太好的礼物。</u>

史铁生是生于一九五一年的中国作家，他年纪轻轻就双腿瘫痪，后来又患了尿毒症，病逝于二〇一〇年。

史铁生的作品充满了自己跟生命不屈不挠斗争的坚韧，总让人体会到生活是一场意义深重的精神自助之旅，即使身边环绕着许多爱，谁也不能代替谁做主，过出真正有意义的生活。他的《老屋小记》之二的《到老屋去》里，有让我非常难忘的一段话：

我想去老屋工作，是因为我想回到那个很大的世界里去。那时我刚在轮椅坐上了一年多，二十三岁，要是活下去的话，料必还是有很长久的岁月等着我。……父亲不大乐意我去，但闷闷地说不出什么，那意思我懂：他宁可养我一辈子。但是“一辈子”这种东西，是要自己养的。就像一只狗，给别人养了就是别人的。所有正式招工的单位见了我的轮椅都害怕，我想万万不可就这么关在家里并且活着。

这段话使我想到，一种真正爱孩子的“父母眼光”，是否就得是看得到史铁生在这段话里所说的“孩子意愿”—但是“一辈子”这种东西，是要自己养的。

生物直觉的爱，使母亲们无怨无悔；而无怨无悔，也经常使母亲犯下不该有的溺爱之过。民间故事里，在雷雨交加时，怕忤逆不孝的宝贝儿子遭雷劈，就冒雨对天喊着：“我的好儿子啊，赶快回家。”在历史的故事中，我们读到多少为了让孩子眼前能过得更好而说谎或犯错的母亲，也读过多少既给孩子深根又给孩子翅膀的妈妈。

母亲的眼光好像不能用“好坏”这么肤浅的分法，因为它涉及的意义太深，影响的层面太广。母亲的眼光只能用远近来描述，是远虑里看得到近忧，也是从近误里不想让问题扩大的远思。母亲处理起教养里的种种状况特别棘手，也是因为生命里最坚韧的系带那端，孩子还不能了解自己的远虑近思。

我喜欢看到慈爱的母亲怎么疼爱孩子，我喜欢看到智慧的母亲怎么教子女。在很多的故事当中，我最喜欢的是记在《战国策》触龙说赵太后的故事里，两位职位不一，一父一母在讨论教养。

虽然是国事的规格，但对天下所有的父母来说，那句“父母爱子女，则为之计深远”的眼光，不会有任何差别。因为，每一对好父母都知道，愿意养孩子“一辈子”，可不是一项太好的礼物。

6　公平对待孩子是值得提早省思的问题

有一位母亲生产时因为难产，
所以非常讨厌她的头一胎，经常责罚他。
我以为母亲爱孩子，是不受任何条件影响的，
后来才慢慢懂得，母亲爱孩子所受的条件影响，其实非常复杂，
有一些连自己都不觉察。

我曾经深信“人是天生就懂得当父母”，也相信“天下所有的父母都公平”。但经过五十几年真实的人生体验之后，我把自己的“理想化”修正为“人天生就懂得养育孩子，但教育孩子需要反省和学习”。在公平对待孩子的事情上，我也觉得那是一门对父母来说最深刻的学问。

“深刻”并不一定“困难”，深刻的反义是“肤浅”。我的意思是说，如果父母以为自己天生就一定懂得怎么“公平”地对待孩子，或只做到肤浅的平头式“公平”，那么随着时间而衍生的其他问题，就会变得非常“困难”。

孩子在小的时候，父母面对公平的问题，总是围绕在具体的“拥有”与“对待”之中。父母在面对这种困扰时，如果不能坦诚检讨，解决的方法很可能就是为平息抱怨而给予或补偿。但这样姑息问题，最后有可能摧毁整个家庭的和谐。

我小时候，父亲在东部偏乡任校长，曾有过不少从其他城市来的年轻女老师，都把我妈妈当成离乡后的母亲，跟我们很亲近。记得其中有

一位老师柔顺乖巧，很得我父母的疼爱。几年后，她离开东部回乡任教，得知她结婚的消息时，我们都想象她有一天一定会变成温柔慈爱的母亲。后来我们家因为变动大，跟她渐失联络。

有一天，我们从童年友伴口中听到，这位老师生产时因为难产，所以非常讨厌她的头一胎，经常责罚他。当时我还未婚，不只无法也不肯相信，天下竟有这样的事。我以为母亲爱孩子，是不受任何条件影响的，后来才慢慢懂得，母亲爱孩子所受的条件影响，其实是非常复杂的，有一些连自己都不觉察。

知道那位老师的消息之后几年，我上了高中，开始接触《古文观止》。一读书才发现，卷一的第一篇《郑伯克段于鄢》赫然就是那位老师的生命经历。但当时我离养育的经验还太遥远，几乎把这篇两千七百年前的故事当成神话一样看待，我觉得其中所谈的母性必不是真的—普天之下，怎么可能会有一个母亲因为孩子脚先头后而生惊吓了自己，就因而终生被厌恶。

我以为孩子无知地为难母亲，母亲是从不会介意的，或许还因此而更加怜爱。但历史故事中的这位母亲，因为讨厌这个“误生”的大儿子，就偏心小儿子，在立太子时，还希望废哥哥而立弟弟。还好，他们的父亲不同意。

但这份偏心在差一点毁了一个国家之前，就先毁了母子亲情。哥哥在众臣的要求下，讨伐叛变的弟弟，而后发誓跟他的母亲“不及黄泉不相见”。虽然最后是由一个有孝心的聪明人帮助这对母子重归人伦，但其中的悲苦为难，对为人父母者，真是一番深刻的提醒。

记得曾经有一个四年级的小朋友，态度慎重，请我去问问她的妈

妈：“究竟是比较爱我，还是爱我弟弟。”虽然我没有答应，不过可以想象天下的父母，包括自己在内，如果得此一问，不是嗤之以鼻就是委屈落泪：我们大概都很难“就事论事”地检讨自己。

在我看来，像这样的课题，反而成了当父母内心自修最好的方式。我们可以拿别人的难与错，来思考自己的解与正。如果我们不只是采取旁观的批评角度，而要求自己身置其间诚恳地模拟答案，公平的意义会更清楚地展现在我们眼前。

在这则故事里，有父母偏心、兄弟相争，这跟多数家庭从小到大所发生的事件相去不远，“公平”是为人父母以行动来检视自己价值的挑战，更是值得提早省思的问题。

7　孩子无论出现什么问题，父母都不能逃避

并不是有了电玩之后，
这个世界才出现这类使父母感到烦恼的问题。
而孩子无论什么年龄出问题，父母都不能选择逃避。

前不久一场演讲之后，有位听众切进走道，她问能不能打搅我几分钟，想替朋友问个难题。还没听完，我已觉得这个问题好熟悉，这十几年来，身边不断有同样的故事发生，也常在演讲时或课堂上被公开或私下问起。

只要把不同的主角与关系人的生活背景整理一下，问题会呈现出一个典型的现代家庭烦恼。而在我所知的有限的数据中，男孩的比例又远远超过女孩。虽然其中的原因很值得思考，但这需要长期地观察与广泛地了解，我不能自己武断地下结论，只想提醒大家不要忽略这个现象。

演讲那天的问题是：一个二十一岁的男孩，既不读书也不工作，整天在家里打电玩。这听起来多熟悉。在今天，这种现象不只是不独特，甚至可算为典型。

就在我下笔写“男孩”这两个字的时候，我曾有一点疑惑自己该不该用“孩”来指称这些问题里的主角。

二十一岁是成人了，我不该说他们是孩子，可是我们心知肚明，所有没能够在生活上独立起来的人，在生命状态上都停留在充满依赖的“孩童”阶段；如果不称他们为“孩子”，大家可能还会以更责备的语词

来指称—我听过最难听的，大概是被父母骂为“寄生虫”。

这位听众提出的问题虽不特别，但她给朋友的意见却使我意外。

她说，很想建议这位母亲搬出去，把家让给既不工作也不读书的孩子，至少眼不见为净。

当我反问说，如果只是想“眼不见为净”，为什么不是让孩子搬出去，而是妈妈出走？

这位朋友担心又激动地说，孩子绝对不可以出去，怕这样更会被朋友带坏或坑了。

她的解释，一针见血说明了父母在采取决定上因为忧虑而进退维谷。

父母害怕孩子被逐出家门后，生活会过得更糟，所以想出“自己出走”来逃避心烦，以为问题只剩“两害相权取其轻”这条路，却没有想过，无论“去”或“留”，都是鸵鸟埋沙的方案，与解决问题的方向完全无关。

中国自鸦片传入之后，有过不少富家父母把不事生产、不务正业的孩子关在家里，主动提供大烟，宁愿他们的人生废于阿芙蓉的麻醉，也不要他们流落在外或跟损友同处。这是千百万年来不同世界都有的挣扎之战，是父母自己跟教养恐惧的悲伤之战。

并不是有了电玩之后，这个世界才出现这类使父母感到烦恼的问题。电玩确实使问题的滋长力量更壮大、更迅速，但它们的根是“好吃懒做”。父母应该从人人需要的独立来看小时候的“偷懒贪戏”，不要忽视它所显现的问题。

如果我们看到一个孩子被要求去做一件并不困难的工作，如写课堂要求的作业，却想尽办法偷懒耍赖，就不该简单认为他只是“没有兴趣”，而该想到更加教育他的“责任感”。

世代长辈之所以会希望父母不要让孩子贪享受、恶劳累，并不是希望禁止孩子休闲娱乐，而是凡事都有权利与义务，都要自然与平衡。

人人都有该做的事、该尽的责任，是生活里的自然。又因为生活要有平衡，所以我们既工作也休息和娱乐。

懒惰的人之所以愈大愈懒，就是当他逃避该做的事之后，受到纵容或包容。贪玩的孩子之所以后来说谎，或延伸成更大的麻烦，就是在生活失去平衡的时候，没有得到应有的指导和管束。

能力或性情都是在培养和锻炼里成就起来的，虽然人天生有好动或不好动的倾向，但“好动”不一定是“勤劳”。“勤劳”是一种能落实于行为的意志表现，是必须从基本的责任感和美感里，才能发展出来的特质。孩子的“勤劳”是养成的，“懒”也是养成的。

一旦发现孩子懒，只能用补工来修正，并重新培养；而贪玩也一样，贪玩的孩子是把本来该去做“份内之工，责任之事”的时间，挪去游戏玩耍，要导正问题，只有用“补回责任”和“勤于本务”来进行节制地教育。

孩子无论什么年龄出问题，父母都不能选择逃避。暂停自己的工作，陪着他去做苦工，也比把家让出来给他们继续过好吃懒做的生活，要更务实一些。

同样的准则也适用于求学的孩子，与其整天官兵捉强盗地加设防护

或暗自担心，不如静下心来了解他的课业内容，陪着他面对问题或克服困难。

有一个假日下午，我请几位忧心忡忡的父母静下心来，解几道孩子作业上的问题。

虽然，我本可以直接印出题目给他们答，但我坚持要他们抄写我念的题目。原因很简单，父母在焦虑的时候，往往更不注意问题的内容。写下题目，仔细想想，也是了解孩子的一种方法，或至少是在责骂与催促之外，逼迫自己进入问题范围的方法之一。

这是当天他们“为孩子”解的几道数学题之一：

某校入学考中，男女考生比为八比十五，录取者，男女生之比为二比三，不录取者，男女生之比为一比二，求男女生的录取率各占多少百分比？

孩子是在索爱，还是耍赖？

我经常看到孩子耍赖，如果父母不注意或处理错误，他们的功力就会一次强过一次。耍赖是一种经验，这几年带小朋友，我总是很注意分辨孩子们到底是在“耍赖”还是“索爱”。

耍赖是孩子不想完成任务的表现。虽然他们有可能是遇到困难，需要帮忙，但如果每次都以这种角度处理事情，会养成孩子依赖的习惯，而父母绝不可能有这么足够的时间。所以，父母要分清楚孩子的耍赖是因为没有兴致、一时懒惰，还是被他事吸引，再决定怎么处理。

孩子耍赖的办法很多，拖延、敷衍是最常见的。拖延常惹起父母的怒气，在一片指责中，工作目标也模糊了；而敷衍的孩子，心知肚明自己只受形体上的监督，他们的工作成果，其实从未受到谨慎地检视批改，慢慢从经验里懂得更高明的敷衍术，因而养成行事草率的性格。而闹情绪或发动身体的精神电力系统，是另一种有用的耍赖功夫，通常都过得了关。

不管跟拖延、敷衍还是闹情绪的孩子相处，永远不要忘记，“对事不对人”是最有用的方法。如果我们认真收工作的账，也诚恳检视孩子工作的成果，并提出有用的指导，孩子一定会了解，耍赖不是一种好的索爱方法，我们在提供爱的思考上也会更有深度。

孩子故意把字写得很大敷衍我，我仔细点数过后，请他补完未竟的部分，继续写。他鬼灵精怪，不无得意地回说：“可是纸用完了！”我立刻再给一张，同时告诉他，下次不要把字写这么大，既浪费笔的同时，

也浪费纸张。

我绝不主张跟孩子课对课，但如果遇到孙悟空似的孩子，父母也要想点办法。



8　父母要深度关心孩子功课

我非常主张父母要深度关心孩子的功课，
父母对孩子这块“材料”了解得最清楚，
对“成才”的期望最殷切。
如果父母懂得根据学校授课的不足，给予关怀，
孩子即使被老师放弃，也不会真正失去机会。

我是一个非常主张父母要深度关心孩子功课的资深母亲，支持我这种想法的理由很简单：

一是，我从小时候好好做功课的习惯里，养成了日后自己取得或补上工作能力的方法，也延伸出面对工作难题时可以耐下心来的习惯。

二是，当了母亲后，两个女儿在离开大学之前，我一直都对她们的功课表达深度的关怀和浓厚的兴趣。这个习惯到了后来，自然而然转变成我们分享彼此工作的关心。

从小，我们对孩子的行为礼貌要求都很严格。只有在知识的讨论上，孩子跟我们是平起平坐的好朋友。

前不久，“中国时报”开卷版有位记者电话采访我对《正午恶魔》这本书的看法。她问我为什么会看这本书。我记得那是七八年前跟大女儿在谈话中，讨论到一名员工的忧郁症，当时，我们的观点有些不同，于是，去看一本资料丰富的书是扩展讨论的好方法。

这本书是女儿介绍我看的，她一提出建议，我立刻上网买了书，认真看，因为我想跟她有深刻的沟通。

在我当母亲这三十年里，孩子所看的书有些是因为我们的引介而读的，我也有不少书是因为她们的推荐才读的。但这种习惯，并不是一开始就以一本本书的规模出现，而是他们小的时候，我总是关心她们的功课或留心看一张考卷得来的了解。无论形式是什么，“内容”才是父母安放关心与发展了解最好的位置。

三是，以眼前社会的发展来看，知识程度就像一种基本配备。一个成绩太差的孩子，即使有专家提出不少美好的理论，来支持“不一定要读书”的人生路，但父母除了暂时感到宽心之外，又有什么方法能够让幼年的孩子来发展自己？先不要说发展，就说小学或初中不好好读书，整天要做什么？既然社会已经比较富裕了，允许他们延长依赖期，把义务教育推向十二年，这代表他们是一定要在学校里好好过完十八岁以前的人生的。既然如此，我们为什么不帮助他们把每一天过得踏实一点？不要逃离书本，躲避学习。

把书读好，跟在工作上好好表现是一样的。没有耐力解决课业困难的孩子，也往往在其他工作上表现出只有三分热情的态度。绝对不能随便找几个成功的例子推论出“不会读书会工作”的必然。无论读书还是工作，能吃苦的人都会比较出色。

四是，父母总希望自己的孩子能得到“因材施教，各成其才”的教育，但从教育现况看来，集体教育是现实，不管规模大小，我们绝大多数的人都是在团体里受教育。只要是集体教育，师资的素养与教导的时间，就难以全面达到父母对“因材施教”的期待。而在这种口号之下，孩子反而更早被放弃。父母对孩子这块“材料”了解得最清楚，对“成才”的期望最殷切。如果父母懂得根据学校授课的不足，给予关怀，孩子即使被老师放弃，也不会真正失去机会。

不久前，有位妈妈跟我说，她下定决心，要好好关心老二荒废了好一段时间的功课，所以她跟孩子提议：“我们每天早起，妈妈先陪你读一点落后的进度，你再去上学。”没想到隔天孩子更早起，在她还没开始陪读之前就跑到学校去了。

当这位烦恼的妈妈倾诉时，我只问她一句话：“他的功课内容你知道吗？”她摇摇头。我于是提议：“不用跟孩子宣告你要开始关心他的功课或陪他读书，先把学校上什么内容弄清楚。”

我告诉她，就算你起得比孩子更早，把他抓住，却不知道功课的内容，也只能进行无话可说的监督。父母先检讨自己的态度，了解课业内容，才可以进入踏实的关怀。

又一个早上，我收到一名学员寄来的E-mail，她已经帮孩子请了数学家教，很谢谢我对孩子的关心。我立刻给她回信说，不是请家教就能解决问题，她一定要了解，孩子的三十六分或五十二分代表了什么样的学习状态。我请她过几天来找我，我鼓励她在我面前演算几题孩子的数学题。

我这样做是想让她了解，一份考题里，提供了多少帮助父母了解孩子的机会，还可以改善亲子相处的气氛。人如果真正同工，想专心把事做好，会自动不吵架，转为对事不对人；看孩子功课就是要从这种心情开始，才会慢慢升等为更高阶、更丰富的关心。但在提到考题内容之前，我先写了一封短信给这位妈妈：

请跟孩子说，Bubu老师希望他从今以后，不管多急或什么状况，都要把自己的名字写得字字分明，抬头挺胸。

他的名字多派头！戴着帽子，配着丝带，绝不像我在考卷上看到的

那样挤在一起。

从最基本的事重新做好，可以帮助孩子了解我们整天挂在嘴上的“态度”该怎么改善。

我也拿数学例题问孩子：

小羽三年前跟爸爸的年龄比是二比七，两年后是三比八，请问他们现在各是几岁？

孩子给出的答案，父子只差了五岁。我们说“常识”很重要，又说“验算”很重要，以这一题数学来说，常识是最基本的验算，父子不可能只相差五岁。

我常常想，谁能一一讲这些细微的事给孩子听？真是唯有父母！唯有父母！

辑二　保姆
要爱不能宠　要教不能纵

孩子还是应该由父母自己教才简单；

由自己设定标准才容易执行。

当父母定睛在自己的家庭条件和资源时，

可以深入理解到，所有的陪伴与教导都包含三样成本：

时间、心绪与能力。

了解教育成本的人，

就不会放任其中任何一项资源无端地浪费。

引言　从脐带说起

以身体构造来看，母亲与胎儿不是直接以心脏相连，而是透过脐带的血液，交换营养物质与气体，所以我们以“母子连心”来美化了。脐带这条从母体灌输营养的绳索管线，在出生那刻就会切断，但母亲仍源源不绝地以照顾输出爱意。所以那段一两周后从婴孩身上掉落下的证物，总被宝贝地收存或再制成纪念品。

一条脐带虽可证明母子曾经身体亲密相连，但却不是母亲教养心愿传输的捷径。养儿育女的无奈化为民间的谚语说，就是：“生得了儿身，生不了儿心。”一个孩子与一个母亲之间，还是得在两体分离之后，重建真正人世之间的沟通管道。

养育爱护后代是天性，但教导却反应出每个人对于人生价值的认识。深知危难的人，会教孩子生存的技巧；看到基础与发展关系的父母，会看重知识的传授；了解人际和谐的种种成因，自然而然会说明纪律存在于生活中的重要性。

透过脐带之亲、生的喜悦，父母要感受天性的抚育之爱并不难。但脐带那端稚嫩的生命，要以同样的情意来回应希望，长成让人无忧的成人，却不是一条只要有爱就行得通的平坦之路。所以几千年前，我们的远祖在叮咛养育孩子这件事上就一再强调，生命有其经验的顺序，有计划地传授生活技巧与观念尊严，是成人与整个社会的责任。

在将近两千年前，中国现存最早的字典里，对继起的生命“子”和“孩”分别的解释是：子，本阳气动，万物滋之称。万物莫灵于人，故因假借以为人之称。孩，小儿笑也。其中，“孩”的“小儿笑”真是

生命相续时，呈现在眼前的欢愉与安慰。怎么使坦然无惧的天真，保持面对生命时更为深重的喜悦，是每一对父母的愿望。

诚恳地说说现代孩子，也许可以使父母更了解，当脐带自然脱落于一个婴孩的身体之后，他得经过襁褓的细心抚爱，学步阶段的鼓励引导，透过指物认事进入世界，慢慢才能与变动的环境建立稳定的关系。在这条漫漫长路里，孩子所需要的能力与情感，作为父母的我们，是否有心了解，并已知一二？

9　养育的工作就是在教训里趋吉避凶

我觉得“教子婴孩”这件事在现代的社会里，
除了由父母亲身实践，其他成人应该也要多帮一点忙。
我天真的想法就这样脱口而出，接下保姆工作。
但完全没意识到这份责任的困难之处。

人并不是尽力完成某一阶段的母职之后，就能把同样的经验延用下来；除非，我们所处的环境是完全不产生任何变化的。

也许是因为不能理所当然地倚老卖老，养过孙子母亲的母亲，常会跟她孙子的母亲意见不合；不合的起因大小都有，小至尿布，大至英文要怎么学，能不能看电视，等等。

说起来，子母孙三代应该是三条各自独立的生活轨道，相交叠的部分，只是因为情感而有的相聚与牵系。养育的责任，本来是代代各自负起的，但因为每个人面对不同的生活条件，每个社会民情不同，所以爱有时也会以代代互助来落实，让不同的轨道在一个星期里的几天中，相接在一起而行走。

隔代扶持，本来也是温馨可爱的，更是之前千百年里都有过成功经验的教养形式。可是，在这个对知识教育充满忧虑的新时代，有时候不愉快在一个拔高的尖声里，会刺破了它应该有的幸福感。

比如说，一个幼儿的妈妈，情不自禁对着正在跟小朋友玩球的亲娘或婆婆说：“妈，我可不可以拜托你不要说英文？”画过那声激动的音波

之后，长辈一阵讶异，她闻出这“拜托”里既没有作揖的“拜”，也没有婉言的“托”，简单说来，只是用语言的礼物花纸包起来的“请你闭嘴”而已。

她继而想：我做错什么了吗？录音带里的ABCDEFG自己都已耳熟能详，就算“阿克死”那段念得还有些含糊，但在卡拉OK里，自己勉强也可算是歌后，为什么就不能跟着唱几句，排遣一下整天陪伴幼儿的单调？再说，眼前那两岁的孙子，真的会念得比自己好吗？没想到孙子的妈竟这般无礼地假意拜托起来。

这个幼儿的母亲为什么情急？而那个把情急母亲养大的外婆或奶奶，又为什么不能同时，或比她养大的孩子更早理解教育里的急切？这真是一个大问题。物理学也许能帮助我们理解造成误会的立场与时间问题，不过，还没来得及了解这一切，生活现实已经随时代改变，活生生摆在眼前。

我一方面感觉到自己的生而逢时，眼见教养不到一代就有这么急剧的改变，另一方面也因为生性好奇，觉得观察不够，还要实验，所以我从二〇一六年的九月开始，自愿帮一对双薪家庭的父母，照顾他们两个孩子的课后生活。

这个念头的起因错综复杂。先是有一日读古书，我看到几千年前的书里说，怎么才能把羊养好。那经验里的细节，我愈看愈有滋味；当然，深有同感的绝对不是因为我想要养羊，而是我觉得，羊的被动与柔弱，真像每个孩子的本性，而养羊者的建议，更是条条都适合父母参考。

《齐民要术》里说：“牧羊必须大老子，心性婉顺者，起居以时，

调其宜适。”说的是，照顾羊最好让性情委婉随和的老年人来做，因为，他们懂得调整羊的生活作息：该走不能停，该缓不能急，春夏要早出，秋冬要等日出之后才出栏。我觉得这些照顾都环绕于“如何使羊长得更好”的考虑中，而所有的决定，都根据于“如果不如此做，将会导致哪些问题”的教训。

虽然现代很多父母抗拒教训，但养育的工作，说起来就是在教训里趋吉避凶的过程。我又读《礼记·内则篇》，里头说：周天子和诸侯王很重视儿童，从新生儿就规划要仔细照顾、好好教育。他们选择心性宽容、慈爱、温良、恭敬、谨慎而且寡言的人来当幼儿的老师、慈母和保姆。

我仔细想了又想，觉得“教子婴孩”这件事在现代的社会里，除了由父母亲身实践之外，其他成人应该也要多帮一点忙。

我天真的想法就这样脱口而出，那对学生夫妻于是大举迁移，舍旧家一年不住，租屋借居我邻近一年，为的也是探讨自己，要怎么在忙碌的工作中把孩子照顾得更好。

就这样，我可以说是兴高采烈接下了这份资深与新手都说得过去、管家与老师一手抓的保姆工作。时间是每星期周一到周五，其中四天从中午十二点到晚上八点，另一天从下午四点到晚上八点。

我对自己的期许，当然是古书里所说的：兼任教师与保姆；惠母、慈母、保姆三位一体。而延用的经验，则是我从一九八六年在尿布与儿语中累积出来的照顾能力，还有写在“妈妈书”里的陪伴经验。实不相瞒，我心里虽已准备好使出所有看家本领，但完全没意识到这份责任的困难之处。

我的天真几近于跟着录音带唱ABC歌的奶奶或外婆，我们都是“错估”或说“无视”于时代的改变所直接影响的结果。我以为，我可以用一九九六年从台湾把两个女儿带去曼谷上学那种步调与方式，来带今天的小朋友，没想到，才不到几天，我就已经在想《大象时间与老鼠时间》这本书的概念到底有什么问题？《相对论》又到底有什么问题？为什么写文章时，常常用到时光匆匆的感慨，在带孩子的时候却有极高难度？一年，到底还要多久才会过完？

这种种疑问，当然对自愿如此的我来说，是一个最大的讥讽，不过，又大我一代的母亲—我的亲娘，可是早已经看出这个决定的过度天真。她从二〇一六年十月开始与我通电话时，就偶尔会问：“哭了没？”我很不以为意地回答远在高雄的母亲说：“妈咪！我会好好照顾他们的，孩子怎么会哭呢？”妈妈在电话那头语调虽平缓，但带着点站山头看群马斗的愉快说：“我是说你哭了没？哭了的那天，要记得打电话跟我说。”

我隐约听到，她挂电话时似乎轻轻带着笑声。

10　教育是家庭最重要的经济计划，要珍惜教导的成本

担任保姆最初的几个月里，
“我不是父母”的挣扎不时困扰着自己。
隔代教养或代人照顾孩子的思考里，
最动摇人心的就是，父母能在最短时间里选取的决定，
其他代理人却不能没有丝毫的犹豫。

每一件引人气馁的计划，大概都不是单一的影响所造成。

在接下保姆工作之后，我很快就发现自己的预想出了问题。我的错误一方面在于过度看重自己带孩子的能力，另一方面则是看轻了今日孩子的成熟度。

以经验来说，我并不是一个见闻封闭的育儿长辈。无论是现代学童的问题，还是学校、亲师教育观念的改变，这十年来因为经常外出演讲，也有所见闻。在自己的工作室里，我又跟孩子们有各种学习的共处，不可能对孩子的改变感到太陌生。

但担任一个课堂老师，跟取代父母照顾孩子的时间与质量，真是有太大的不同了。又以管理教导的角度来说，不管孩子的父母如何信赖我，我其实都无法拥有跟他们一样的权威。我深深了解到，隔代教养里的困难，并不是因为比孩子再长一辈的人不曾拥有能力或知识，而是在执行教养的指导时，他们不能像父母那样地坦然无畏、理所当然。

最初的几个月里，我花下不少时间进行安定孩子身体的教育。这期

间，“我不是父母”的挣扎不时困扰着自己。听到自己发出以前日常生活里不曾发出的要求或制止，不免自问，这样纠正他们不要到处躺卧、不要在椅子上盘腿而坐，到底是一种教导，还是剥夺了他们的舒服？对每天做功课时都得在橡皮擦、铅笔的借用里斗嘴争吵的孩子，我要继续奋战，还是回头修养自己的耐力？想想，隔代教养或代人照顾孩子的思考里，最动摇人心的就是，父母能在最短时间里选取的决定，其他代理人却不能没有丝毫的犹豫。

虽然我至今并没有打电话报告妈妈这件丢脸的事，但有一天，我终于忍不住在孩子们劝说不止、喋喋不休的低声吵闹中，掩面啜泣了起来。那天，我不只对自己极其幼稚的举动感到惭愧，也对如今为人父母要面对的生活质量感到同情。我想到，这些干扰了生活的吵闹再怎么忍受，只要靠近承诺的时间，就可以倒数计时，但父母望向责任尽头的日子还有好远好长。

在沮丧之余，我同时又想着，如果我是父母，做决定时一定简单得多，但他们毕竟不是我自己家庭的一分子，我无法以家人共同的福利来要求或规范。

为什么“家庭共同的福利”最有用呢？因为这样教导的成本才会得到珍惜。比如说，孩子整天打打闹闹，父母就有立场在最短的时间里宣告，家里每个人都有权利过平静安宁的生活原则；但同样的问题，在代为照顾者身上，可能会转为“耐心够不够”或“方法对不对”的探讨。

这么说来，孩子还是应该由父母自己教才简单，由自己设定标准才容易执行。当父母定睛在自己的家庭条件和资源时，可以深入理解到，所有的陪伴与教导都包含三样成本：时间、心绪与能力。了解教育成本的人，就不会放任其中任何一项资源无端地浪费。

教育是家庭最重要的经济计划，是从物质与精神的节流里，有一天会开源的长期工作与希望工程。

11 要爱不能宠，要教不能纵

我这保姆的“老眼光”，很快地在日日相处里，
对上了孩子在“新教育”养成的习惯。
我对照顾孩子主张要爱不能宠，要教不能纵，
如果要事事尊重他们的想法或专家的建议，
我断定生活一定很难顺利过下去。

开始保姆计划的第一个学期，接孩子之后，我带他们回我家。家里这几年只住我们夫妻与一只猫，空间与陈设都还舒适，多两个小朋友也算宽敞。除了两条午睡用的薄被之外，我什么东西也没为他们添加。

我对照顾孩子的主张再简单不过，要爱不能宠，要教不能纵。但我这保姆的“老眼光”，很快地在日日相处里，对上了孩子在“新教育”养成的习惯。最明显的是，他们凡事都“有主张”，又常常打着“我在观察”的名号。

我本来以为孩子轻易都能说“好”的事（比如说，我们得走了、你得开始做功课了），往往变成“可是，我想要……”或“可是，我不喜欢……”。现在，我不只要面对自己的生活、工作（这部分比较简单，我立刻裁剪掉许多工作），还要掌握时间接孩子、送便当。回家后，要让他们吃饱喝足，把课业真正学会、完成。我不能跟孩子一样的自在，对生活没有全盘的考虑；如果要事事尊重他们的想法或专家的建议，我断定生活一定很难顺利过下去。

我这一生从未有过拖拖拉拉的奢侈，但几个月来，大量的时间都用于享受这种我一点也不喜欢的缓慢，本来计划中的许多美好景象，也大

半都没有发生。

有时，我脑中会产生一种错乱。因为二十年前，小女儿与我眼前照顾这对姐弟的弟弟刚好同龄。我记得国际学校校车到家时，刚睡醒的她走下来，总是顶着一头乱发，有时口角还有一点涎痕。门牙当时也像弟弟那样缺着，刚好可以安置小舌头。我们回家后，我跟她说说话，让她吃完点心，就可以全心做自己的事。等姐姐回来，她们各自在房间里非常认真地一项、一项完成功课。我有时得空进去看一下时，还怕孩子因为要跟我招呼几句，而打搅到她们的工作。现在，我一样在孩子做功课时做晚餐，或在计算机前准备自己的工作，但心神一点都不得安宁。因为，一抬头不是看到一双就是四只眼睛好奇地在探究我手中的行动，要不就是他们在丢玩橡皮擦或铅笔，有时怕我看到，鸭子划水一样，低声吵架，戳弄对方。

我检讨了一下，应该是孩子来到我身边时，还没有养成“不受督导”或“不受帮助”而能自己面对功课的习惯，或说，他们还从未成功地建立这样的经验。他们喜欢的是，有人在、有人看，课业内容不是重要的目标，不是他们所关注的事，“人”才是他们所要的。

该怎么分期建立孩子自己完成功课的习惯，成了我最大的心愿。只因为我当过三十年的母亲，我了解这个基本功没有建立起来，其他目标都是白谈。他们写功课的质量、生活的纪律与手足相处的亲和，无一不跟这份经验紧紧相关。我下定决心，没有比这件事更重要的了，也立刻调整原本的计划，减少课后本想要带他们多做家事的念头，这件事可以缓一缓。

我手中可以用来教导孩子的各种资源虽然丰富，环境设备更是齐全，生活里的杂事只要不涉及责任，对孩子来说都好好玩。如果以此为

重，不只能让孩子非常乐意，我也会比较轻松。但站在他们父母的角度来想，这绝不是正确的方向。

头两个月，我意志坚定地掌握一年级初识字的黄金时期，改变孩子从幼儿园上小学，只喜欢听，不喜欢写，只爱看图面动画，还没有能力自己拼读的状态。我要从学习建立他的自尊与信心。

眼见一个孩子从文盲变成自己能读能写，真是一个快乐无比的过程，我本来以为，那就已经会是我这一年里最大的成就感了，当时我并没有想到，其后还有更大的喜悦等待收成。

要走才会到，到了才算数

孩子有没有可能在很短的时间之内改变，我认为绝对是可能的，但教育的问题不在于只求“改变”，还有“稳定”。就是为了求稳定成长，我们才在教育的基础工作上花费这么多心力。

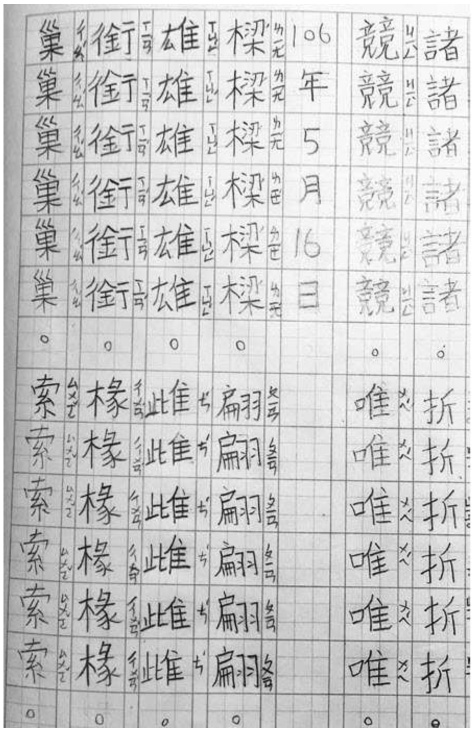
但话说回来，也是为了不堪这样的辛苦，不再相信这种最基本的道理，所以大家都期待有人提出快乐速成的解方。对于教育或改变，我都是非常乐观的，但我不相信“奇迹”。罗马不是一天建成的，无论世界怎么改变，我们获取知识的方法发展出什么样的进步，父母仍然应该相信：学习需要纪律，不要因为自己的希望或错觉而耽误孩子。

照片中两页字迹是一个五年级孩子在短短一个星期内的改变。他不是因为得到什么指点而改变字体，而是因为提醒与要求后，改变了“写字的习惯”所得的结果。稳不稳定呢？不稳定，只要一分心，立刻又回到之前浮游沾水的字迹。

字迹从七零八落到整齐稳重，用的不是练字的苦功，而是专注的态度。孩子已经有五年荒废了“好好写功课”的基本功，能改变的原因很简单：五年级够成熟了，要好好写下一个字，一点都不难。当书法家需要苦练，但普通人要把字写得工整，只需要一种谨慎专注的心情和观察字形的比例、结构的能力。

学习的过程中，每个孩子都会出现不同的问题，有些小问题只需一点提醒，有些积成习惯相对困难。但无论怎么难，都是“能改”的，但要持续，才能“改掉”。新的目标或新的习惯都一样，要走才会到，到了才

算数。





12　生活的平衡很重要

寒假里，孩子有一整天的时间，不能只是读书，
假期正可用来好好学习生活自理与家务帮忙。
如果是在我家学习，
他们帮助的是我而不是自己的家，
我决定改成去他们家陪伴孩子。

除了课业之外，跟孩子一起生活的初期，我们浪费很多时间在无谓的事情上，家里的生活质量也因而大受影响。这些影响部分是预想得到也能接受的，部分则真是难以认同。

为了改善生活，也为了使孩子能更进步，我用一些简单的口号喊出自己的心声：

“说走就走”，是为了解决他们不管去哪里或做什么都拖拖拉拉的习惯，也省去出门进门、穿鞋脱鞋、拿东西，无一不需要花上一段时间的辛苦。

“说做就做”，是为了提醒他们生活总有下一件该做的事。经常嬉闹，总要人从提醒到催促实在不是好习惯。

“先努力，再享受”，这看似一项伟大的计划，其实只是希望他们愿意认真写功课的宣告。集中精神写完功课，就能自在地选做下一件喜欢的事。在我想来，这是人一生都得用的生活态度；在他们是功课，在我就是工作；两者用壮阔一点的说法就是“责任感”。

我以每天稳定、温暖的生活作息来圈围他们；以家里的“静”来对抗

外在的“动”。之所以希望孩子们不要整天戏言戏行、过言过动，并不是为了自己，而是想到他们双双外出工作的父母，回家已经非常疲倦，我真希望孩子能使他们感到安慰愉快。在体谅年轻人这件事上，我也想到要如何尽量减少他们回家后还要照顾孩子的时间。我想多挤出他们与父母相处的片刻，所以他们写完功课先在我们家洗澡，也跟我们一起吃饭，再从家里带回父母的晚餐。

第一个学期结束时，无论生活还是课业，都比九月刚到时好多了，但我心里开始有些记挂了。寒假里，孩子有一整天的时间，他们不能只是读书，假期正可用来好好学习生活自理与家务帮忙。如果是在我家学习，他们帮助的是我而不是自己的家，所以，跟他们的父母商量之后，我决定改成去他们家陪伴孩子。

每天早上七点半，我在小朋友的父母离家前到达，简单交接几句之后就坐在餐桌前跟孩子讨论该怎么安排一整天的时间。生活的平衡很重要，我们需要一点知识、一点劳务、一点娱乐。

在这些活动里，我们要完成的任务是，父母回家前把自己照顾好、把晚餐煮好、把家里弄整齐，而且读了一些书。

寒假期间，我除了因为整天跟孩子在一起而尝到没有自由可言的新鲜感之外，也更了解对现代孩子来说，假期与他们的生活作息所产生的真实关联。

我笑看自己这两个多星期的生活：早上七点二十分到小朋友家，晚上做完晚餐，整理完厨房，看他们摆好餐桌，觉得漂漂亮亮了才放心回家，活生生是电影《窈窕奶爸》（Mrs. Doubtfire）跟故事书里的魔法保姆玛丽·包萍（Mary Poppins）的综合版。只是我没有去叫外卖佯装成自

己做的菜，也不用天天从男变成女。我也不是像玛丽·包萍那样，等到西风吹起时就要离开。而是再过四个月，这个对彼此来说，都可说是奇遇的照顾工作就很确定地会结束，他们一家也会再搬回原来的社区。

去那里煮煮弄弄、做家事，对我都不算困难，我也总是乐在其中。但孩子们跟着我，并不像别人所想的那样幸运又幸福，因为，我对他们是严格的，也期待着他们的进步。这些，我并不奢望孩子们在此时此刻就全都能懂，只希望有一天，他们回想起来，会觉得这是值得纪念的一年。

13　罚不是目的，反省与记取才是

弟弟觉得刚刚姐姐跌倒的样子真好玩，
所以再去踩姐姐的拖鞋。
记得小时候，老师教我“见人跌倒，不可哗笑”。
它很死板吗？很权威吗？
这得由跌倒那个人所受到的对待来决定。

当保姆几个月后的一天，我在电梯里遇到一对和善的邻居。他们总在星期假日去接两个稚龄的外孙回家。在聊天中得知，这对退休夫妻虽然很爱他们的女儿，但还是坚持不能长期帮助照顾外孙。理由大概跟天下所有中老年人一样吧—自由。

还有一次，这个可爱的外公说到两个孙儿时，脸上笑弯了眼，但他忽然摇摇头说：“压力好大、压力好大！现在的孩子精力无限，昨天跌了一跤，把我吓了一跳。”

过去，即使我能了解因为带孩子一定会失去行动与时间上的自由，但这个外公谈到的“压力好大”，却是在开始这一年的保姆工作之前的我，不能完全体会到的。我想到先前觉得应该有更多退休或二度就业的中年人来帮助双薪家庭教育孩子，等到这些实际的感受影响到我之后，我才感觉到其中的困难。

孩子在父母跟前受伤是一回事，在其他照顾者手里受伤又是另一种状况。原来亲如父母也难以避免这种压力，更何况我与孩子的照顾关系，只是纯粹建立在学生对我这位生活老师的信任上。

小男生总是好动的，两个孩子永远盘腿坐在椅子上和前后摇动的习惯，常常使我感受到无以名状的压力。如果他们从椅子上摔下来（并不是没有过），又摔得不轻，我该怎么办？我有时安慰自己，这不是只有我在承受的压力，所有被委托照顾孩子的人都有一样的难处。但是，这份隐忧也让我抛弃了训练他们偶尔能独立在家的习惯，连午觉睡熟也寸步不敢离开。在寒假一整天的照顾里，连买菜也一定带着出门，但……这在我的回忆中，是怎么一种不合理的生活？

我回想两个女儿上小学时，我已经可以很安心地出门办几个小时的事。当时，我们住在一个楼中楼里，我好像不曾担心过，万一我不在时，孩子调皮从楼上跌下来的问题。更不要说自己小时候，大我五岁的姐姐在我出生时，已有记忆能帮妈妈推我的摇篮，分担一小部分照顾我的工作。当我长到小学，已经是母亲很好的帮手了。

我觉得最需要讨论的是，当我们真的被父母亲视为帮手时，并不是像今天的孩子从“会做什么”开始的，而是从“不惹麻烦、不做出大人得收拾”的事启程。大人说我们“乖”，大约就是这种意思，因为照顾孩子不是专业工作，不能这样拨时间紧迫盯人，父母只能就生活的条件理性估计危险的程度，并让我们知道怎么应付。他们知道，如果我们做得够聪明，就学会了办事的能力。我小学四年级在家里放车和杂物的小库房里看到一条蛇，那时我就知道要同时盯紧它，即使蛇滑跑，在得到邻居的帮忙前，也要能告知它的去向。

虽然我了解，我们的成熟，是因为当时的家庭或社会不可能有现代社会这样周全的照顾资源，但我的父母或我自己当父母时，儿童福利的想法也没有这么高涨。我们不用担心自己把孩子放在家里，万一邻居去告，社工会找上门来。父母用生活的能干培养我们的信心，用家人彼此体贴、工作互助来教导我们的爱。在那样亲子相处实际上有些匮乏的环

境下长大，我却不觉得自己缺乏爱，因为我知道父母的忙都是为了整个家；我们懂事得早，是因为父母也没有愧色，不随便以其他方式补偿我们小小的缺憾。

转换过时间与角色，眼前这样时代的父母，工作压力完全没有减少，但他们好像不能像我们一样理直气壮要求孩子以“乖”来帮忙，也不习惯每天要求孩子以比较好的质量完成生活自理的事，更别说要他们主动把功课做好。

记得小时候，老师教我“见人跌倒，不可哗笑”。现在，我已经想不起自己是怎么样一听就觉得有道理，很柔顺就接受了这种同理同感的心情。现在，我却得回到类似的事情上，常常思考该怎么教会小朋友好好相处的方法。

前不久的一天，三年级的姐姐穿了一双爸爸帮她买的新拖鞋，也许是因为穿新拖鞋很高兴，所以她踩起步伐也不一样。那天正当我背着她在洗水果的时候，听到一声惊吓，伴随着跌跤的惊叫之后，不是相问与安慰，而是弟弟一阵阵觉得好玩的欢喜和姐姐的抱怨责问，又是一场生活里的喧闹。

没有一个跌倒的人会不感到尴尬，因为这样，“见人跌倒，不可哗笑”才会变成标语，成为教育里的教则。它很死板吗？很权威吗？这得由跌倒那个人所受到的对待来决定。但是，当我以一个五十六岁的照顾者看到这一幕的时候，我的心里想起的只是“教育真不容易”。我这种古板的“见人跌倒，不可哗笑”的了解，又要怎么跟他们所熟悉的综艺世界取得教养上的竞争力呢？

就在我脑中还在思考这个问题时，前后才不到十分钟，又是一阵惊

叫与跌跤的混乱，原来是弟弟觉得刚刚姐姐跌倒的样子真好玩，所以，他为了再制造一次同样的效果，而去踩姐姐的拖鞋。我回头时，看到姐姐跌倒的地方离餐桌桌角只差几公分，我心上同时一阵庆幸与悲凉交织而过。

我还要多说什么，孩子才会懂呢？

我又能什么都不说，让今天过去吗？

如果我是父母，我会怎么做？

如果我是老师，我能怎么说？

好几个“如果、如果”浮上心头，我才发现完美的教育，只存在于个别教案的探讨中。此时此刻我只能在我所拥有的条件里，做那么一点点自己也不知有没有用但不能不做的事。

我要不喜欢写字的弟弟，在纸上写五次：踩别人的拖鞋会害人跌倒，我已经知道，我不可以这样了。

我是刻意在罚写这句话时，让孩子以“我做过”和我已经“了解”的进程做陈述。因为这不是事前的告诫，只是事后的反省与记取。

14 照顾者要思考周全，不能松懈

去马来西亚演讲那几天很累，
但一回到饭店看孩子父母传来的功课，
却成了消除旅途疲劳的良方。
我这才发现，带孩子的快乐之中，
怎么都拿不去的成分，是看着他们进步。

开始当保姆之后，我仍得出几趟远门。还好孩子的父母以各自的年假支援我，有一次，连外婆也来帮一天忙了。保姆若是跨过正常休假日不在、生病或突发事故，都会带给家长困扰。那几天，我虽有暂时喘一口气的轻松，也同时有未能尽守职责的愧疚。

去马来西亚演讲那几天，因书展一连排了三场，我一天一城地飞，讲完隔天立刻又走，行程很累，但是，一回到饭店梳洗过后，坐床前看孩子父母传来的功课，却成了消除旅途疲劳的良方。我这才发现，带孩子的快乐之中，怎么都拿不去的成分，是看着他们进步。

拜网络之赐，这一年里，无论到哪里出差或远行，我随时都可以看到他们功课的成果。有几次，我人虽不在孩子身边，看到作业之后颇感疑问，但一通网络电话拨过去，立刻就可以跟孩子讨论作业，这种实时性真是太有帮助了。十几二十年前我养育自己的孩子时，还不能如此方便运用网络的优点，今天的父母都应该加以善用。

不过，工具上的进步，只是让有心的父母能同时节省时间和实时付出关心，它无法自行产生关怀。也就是说，如果父母不看功课内容，透过网络也只能讲一些经常重复的应酬爱语。科技再怎么发达，都不能代

替人当父母。所以，在运用工具之前，父母还是应该要深入了解孩子，而了解孩子是不能割弃功课的部分，因为，那就是十几年内，他们所面对的生活内容。关心一个人却不关心他所做的事，怎么说都太牵强。

我敢以五十几岁的年龄答应接下当小学生的保姆，一半的原因是因为自己很不错的家事能力，但比这一半更重要的理由是，我对孩子的学习内容深感兴趣。或说，当我跟任何一个人相处时，他所从事的工作，我都能自然产生关怀。对大人如此，对小孩更是如此。

我看他们写功课，有时忍不住咯咯笑个不停，还好，我总是在笑完之后会仔细想想，该怎么让他们重走另一条思考的道路，这种时候，我就又觉得他们的父母错过这么美妙的了解是很可惜的。但他们不是去玩，大家都忙着生活，努力工作，我又该怎么做，才能帮助他们了解辅导孩子的功课与了解孩子的内心，可以在同一个时间上发生？千万不要避开这份被有些人错误渲染成辛苦与冲突的亲子相处。

有一天，三年级的姐姐写一份学习单，内容是要把一位医生的感人行为整理下来。题目问：这位热心助人的医生可以用哪一句成语来形容？孩子很可爱地写下“以牙还牙”。

我读到这一题时，是非得咬牙才能忍住不要在她面前大声笑出。

之后，她又问我：“Bubu老师，这一题我可以查字典吗？”因为已经把题目都仔细看过了，所以我很奇怪她要怎么在字典里大海捞针？孩子总以为字典是无敌超人，可以解开所有疑问，可她还没被教会，不整理出疑难，面对字典也无从下手。他们的爸妈回家后，我忙把这个笑话跟他们说，孩子的爸爸很可爱，他一贯温和缓缓地说：“我看她是想浑水摸鱼吧！”

不正确地倚赖字典，也是我在陪伴孩子时看到的问题，因为老师说造词如果是从字典里查出的可以加分，所以孩子就常常想加分，又囿于格子数所剩不合，而写下奇奇怪怪的词。

又一天，弟弟在卷上写自己的名字里，“熊”字少了下面的火，配上他颇为特别的名字，读起来真好玩。我不敢读《食次》里“熊蒸”那段古文调笑他，但告诉他，“熊”字很威猛，无论如何要有一把火。

更早的时候，我并不了解孩子们写功课经常是拿着课本抄的，有一天，在盛赞完姐姐作文写得真好之后，才发现几乎通篇是从课文里抄下来的。从那次开始，我会仔细先读他们的课文，才看功课，也要求孩子写作业不可以翻看课本，慢慢训练他们信任自己的思考能力。

每一天，就在这种种可爱与有时赖皮中，我不肯松懈地往来于炉台前与书桌前。我不肯松懈是因为我年长，我了解滋养之功正要启动自然之力，照顾者要思考周全，不能松懈。

参考引文

《食次》曰：“熊蒸：大，剥，大烂。小者去头脚。开腹，浑覆蒸。熟，擘之，片大如手。又云：方二寸许。豉汁煮秫米；薤白寸断，橘皮、胡芹、小蒜并细切，盐，和糁。更蒸：肉一重，间米，尽令烂熟。方六寸，厚一寸。奠，合糁。”又云：“秫米、盐、豉、葱、薤、姜，切锻为屑，内熊腹中，蒸。熟，擘奠，糁在下，肉在上。”又云：“四破，蒸令小熟。糁用饋，葱、盐、豉和之。宜肉下，更蒸。蒸熟，擘，糁在下；干姜、椒、橘皮、糁，在上。”

15　与父母同桌吃饭，是所有孩子的梦想

孩子的母亲拜托我，在工作完回家前让孩子先吃饱，
他们就可以更专心地继续写功课或阅读。
我想都没有想就说“不行”。
不是不想帮这个忙，而是我了解到，
孩子多么想要跟父母一起同桌吃饭。

寒假过后，我没再把孩子们带回自己的家里照顾。虽然去他们家对我来说比较不方便，但好处是无论孩子对环境的安全感，还是对生活习惯的建立，在自己的家都更接近于真正的教育目标。在自己的家里教孩子不把环境弄乱，就不是做客的礼貌，而是爱护自己家里的资源。

而做功课之间站起来量米、淘洗下锅，是身为家人的基本贡献。每天孩子总是充满期待地问我：“晚餐吃什么？”他们也都知道，要在吃饭前把餐桌布置得漂漂亮亮。吃咖哩饭会用汤匙好吗？三菜一汤时用哪些餐具？这些生活事，孩子无一不关心也无一不牢记在心。在我看来，他们关心的并不是只在“吃”这份享受的愉快上，他们更期待爸爸妈妈回家一起吃饭及全家围坐的气氛。

还在我们家的时候，孩子没有机会说“我想等爸爸妈妈”，而我也总是顾虑到他们下课吃完点心到晚餐之间，会不会拖太久而准时开饭。照顾场域移回孩子的家之后，我发现孩子再饿，也总在我问“要等爸爸妈妈，还是先吃”之间，毫不迟疑地选择了“等爸爸妈妈”。有时候，我菜都摆好了，他们也真的饿到咽口水了，还是坚持要等，这让我又一次地

看到父母对孩子的意义，一定比他们自己想象的更大、更多。陪伴的时间哪些最重要，什么叫质量，并不由成人与专家自以为是地规划。

下学期开始后不久，孩子的课业都有进步了，最重要的是，他们开始改变写功课的态度，我真想在最后的几个月里巩固这种习惯。

要孩子用心于课业当然需要时间，而这些时间会因为父母回家一起用餐太快乐，而拖晚了一些。有一天，我接到小朋友的妈妈来电说要跟我商量一件事。她因为看到孩子能这样定下心来读书很高兴，所以想省下更多时间让他们专心于课业。她拜托我说：“老师，我可不可以麻烦你在我们回家前就让孩子吃饱，碗放着，我回家再洗，这样他们就可以更专心地继续写功课或阅读。”我想都没有想就说：“不行。”

我说不行，不是不想帮她这个忙，而是因为我已经在照顾他们这段时间里了解到，他们的孩子多么想要跟父母一起同桌吃饭。家里安安静静的，用餐时可以好好说话，这是天下所有孩子的梦想，也是他们的权利。如果因为孩子因此太过兴奋而拖长时间，父母要教的是如何分别平常日与假日用餐的松紧度，而不是让他们先吃。

我讲得简单而坚定，完全没有商量余地，因为，在那一刻里，我所代表的并不是长辈的身分，而是孩子的心声。如果他们有机会看到我在做菜的时候，孩子是怎么开心地在布置餐桌，对我问东问西，他们自己也一定非常感动。

每天晚上，孩子的爸妈总会传简讯通知我几点能回到家，因为工作忙，他们很少能同时抵达。有几次，就在孩子们布置好餐桌之后，我才知道今天爸爸要上课不能回家吃饭，或今天妈妈有同事从南部来要聚餐。原本四个整整齐齐、漂漂亮亮的两两对座，最后却得收掉一组布

置，一对二地重新排列。

在那样的一天里，不知道为什么，我心里总是带点难过的。那难过里，有一个小小的身影既不是眼前小学三年级的姐姐，也不是小学一年级的弟弟，而是童年的我，是我所了解的任何一个非常想和爸爸妈妈同桌共饭的自己。

16　合理的要求需要更多的费心

在教养上，断章取义地鼓励跟三言两语一样危险，
这帖在教养里堪称“补药”的药，
它的作用也一定程度误导了我们应该对孩子有的另一种关心—要求；
比起鼓励，合理的要求需要更多的费心。

教育里的方法如果被定格放大功能，是一件有害无益的事。“鼓励”或“游戏”，就是其中一二。

有很多已经成功的人为了表示他们对教育的友善，总是回忆自己从小如何被鼓励，简单一个故事或三两句语言，交代自己如何在鼓励中突破了一生的困难。相信他们都并不只是要告诉别人，自己之所以能有今天，是因为有人曾经对他说“不要怕，你很好，你行”，但这无意中暗示了许多父母师长，对孩子“鼓励”比“要求”要来得有用的多。

在教养上，断章取义地鼓励跟三言两语一样危险，这帖在教养里堪称“补药”药，它的作用也一定程度误导了我们应该对孩子有的另一种关心—要求；比起鼓励，合理的要求需要更多的费心。

九月初刚上学，学校教室显然还没完全安定下来，但两个孩子下课后已经拿着表格问我：“Bubu老师，我要不要去参加画图比赛？”我先是觉得很奇怪，怎么这些平常小事都很有主见的孩子，现在要不要去参赛却来问我的意见；我同时也感到奇怪，现在孩子真忙，连校园都还没弄熟，但比赛已在招兵买马。

几个月后，孩子有一天告诉我说，他们就要去全校大写生。写生回来那天，两人不停描述的都不是画画，而是有多少人在拍照，又有多少人忙着上网投票，几个人挤在一件雨衣里写生，又有多好玩！

又过了一个多月，姐姐跟我说，她写生的图得了奖状，弟弟一听，毫不在意地说："我猜你们大部分的人都有得奖吧！"然后淡淡地加了一句，"我们班连某某某也有。"那个也得奖的"某某某"，我虽然还没见过面，却已经从孩子口中对他感到很熟识了。简单归纳起来，这个小朋友好像是一种参考值，如果教室里只有他受罚，这项处罚就属于高标准；如果是连他都有的奖赏，那大概是低门槛。

我没再问奖状与奖品的事，只想看看那日忙了一天的写生到底画了些什么。图纸一现，我顾不得礼貌，忍不住掩口轻叫道："只有这样？"那张十六开的纸上，空洞的只画了一棵树、几朵花和一些草；我相信她幼儿园时画得比这个图面还更丰富。

孩子申辩地形容说，当天下雨了，好几个人挤在一件雨衣里，看也看不清楚。我没再问下去，知道问也没用，儿童的好玩，哪一个成人不了解。只是，这样的图也给奖，实在是错误地使用鼓励。在我看来，她现在更需要一点引导跟真心的建议。

在这十年里，学各种才艺的孩子真不少，父母看到家家户户课后疲于奔命地接送学习，除了不免感到心焦之外，孩子做完学校功课之后，也不知道怎么安顿自己。父母怕游戏机、怕电视机、怕无所事事影响孩子的未来，觉得孩子得像大人一样保持忙碌，送去学点才艺，也可以让自己放心。

但在这一年里，我没有打算帮父母在几种才艺班里奔走接送。我觉

得孩子整天都在团体里长大不是最好的生活。并不是学会或没学会什么的问题，而是他们变成一种没有团体轨道就不会前进的新新人类。

看着那张图，我又想，人生中有很多生活技术都是可以自己摸索出来的，但要有人使他们了解这一点。

自己摸索特别好玩，尤其是，当自己在尝试中发现了绝窍，或心领神会的那一刻，那种快乐真的能记存一生。

我童年除了钢琴，没有上过各种各样的课。但在乡下，课后做完家事与作业就会有自己的时间。假日父母仍然忙着工作，也没空陪我，我要看家，不能跟朋友一起出去玩，所以更有大把大把的时间，慢慢摸索一切我感到好奇的事物与技术。我的烹饪与缝纫基础，都是这样摸索出来的。

现在的孩子动不动就像个大发明家那样把“观察”端出来，在我看来并不可怕，因为他们要观察的事，在我们的童年生活里也不过是最基本的常识—那样慎重其事地把一只昆虫放在笼子里仔细观察，对乡下孩子来说是无法理解的。

有许多后来学了工科的男生，总说他们小时候喜欢拆钟表、拆玩具，要了解与复制，拆的确是最好的途径。我小学时为了给洋娃娃缝衣服，也是拆。不过，我们生长在一个得自己做事自己负责、父母没有时间为了特别的教育而勤奋收拾孩子练习残局的时代，所以想拆尽管拆，但在母亲没发现之前，一定要有能力缝回去。

回想童年跟看到那张得奖的画，让平常不画图的我，也决定派点图给孩子们画。

我“教”的方法还真容易，只指定一样东西，然后跟他们说：“相信你的眼睛，把你看到的想办法用笔、用线条、用颜色让它出现在纸上。”

孩子有时画到一半来问问我的意见，我完全没有这方面的教学经验可用，也没有任何技术语言教育他们，但我有眼睛。所以，我就以“这里特别像”或“那里为什么是那样”这样平常但真心的想法跟他们讨论。

过了一个多月，大概就在他们画了四五次我指定的物品之后，我忍不住拿着孩子们的作品给女儿看，我说：“Pony，你完蛋了，你看，妈妈也会教画画了！”

我这样开玩笑的原因，是因为小女儿有RISD的艺术学位，画画是她在建筑之前的专长。

不过，女儿对孩子们的作品直觉露出的讶异神情，让我了解到，那不是刻意给的鼓励，而是对儿童都有的艺术天分直觉的惊艳。她也觉得，孩子这种时期这样画画的方法最好，千万不要加以过度训练。

女儿看着孩子们的作品，又回忆说，到RISD的第一年，因为学生都是来自各高中的顶尖画手，老师用了一整年的时间，磨去他们所受的训练。她对着那些童稚的作品说：“学校就是要帮我们找回这种眼光。”

有时我让孩子画图，有时我随手指个生活中的器物要他们复制。我的想法起因都是孩子需要多一点跟生活自然的联结，随手练习不同的素材，但这些不能遵循一本本工作方法的指南，或永远在课堂上进行。他们要习惯在家里坐一段时间，在一段时间里，跟一份目标进行观察、思考、查询与尝试的交往。

那样的片刻，他们不只是不调皮了，而且非常稳重可爱。而作品的水平，也远远超过我的想象。

我决定，永远不要再随便用“很好、很好”这些甜言蜜语，而要指出目标、说出真话来帮助他们进步，因为自己找目标、自己求进步，是儿童最缺乏的能力；如果有人帮忙建立并巩固这样的经验，慢慢地，生活就样样与他们有关。

实话实说，进步最快

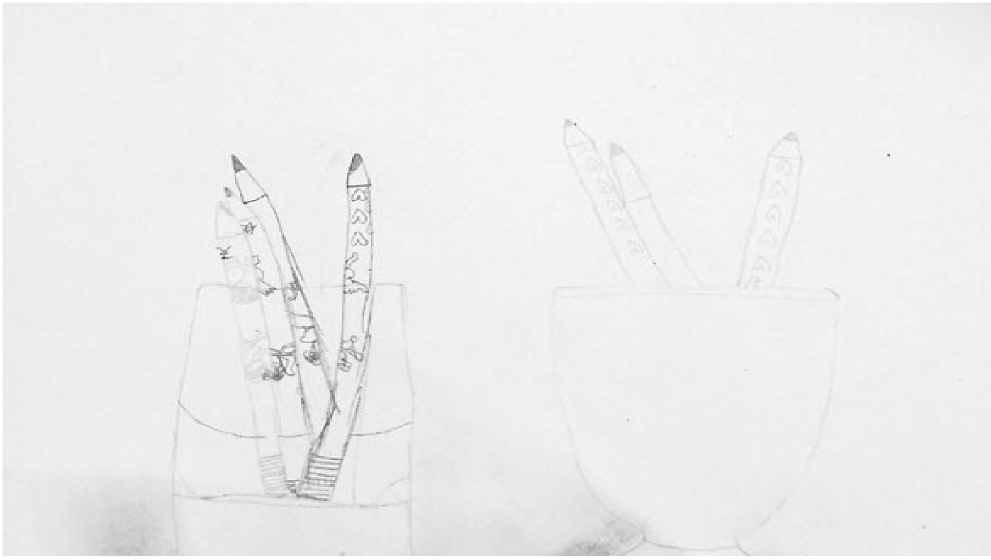
我不画画，却指导起孩子画图了。我指导的方法很简单，是每个妈妈都能做到的，谁都不用担心自己有没有画图的能力。

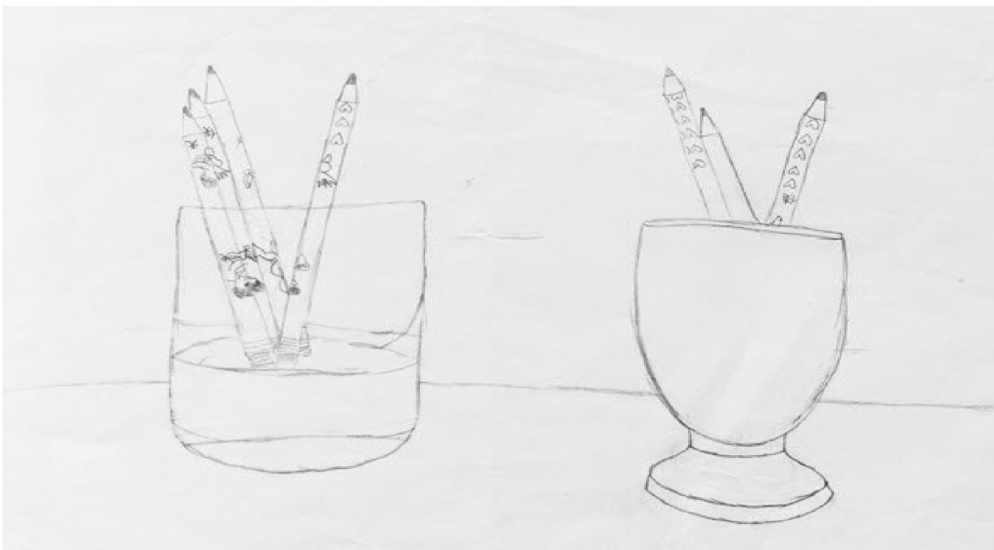
这些作品都是我们透过观察再复制的练习。我只从日常生活里指定东西要孩子们画。我说：“相信你们的眼睛，画出你看到的就很好。”而我则负责“实话实说”，指出他们和我所见的不同。

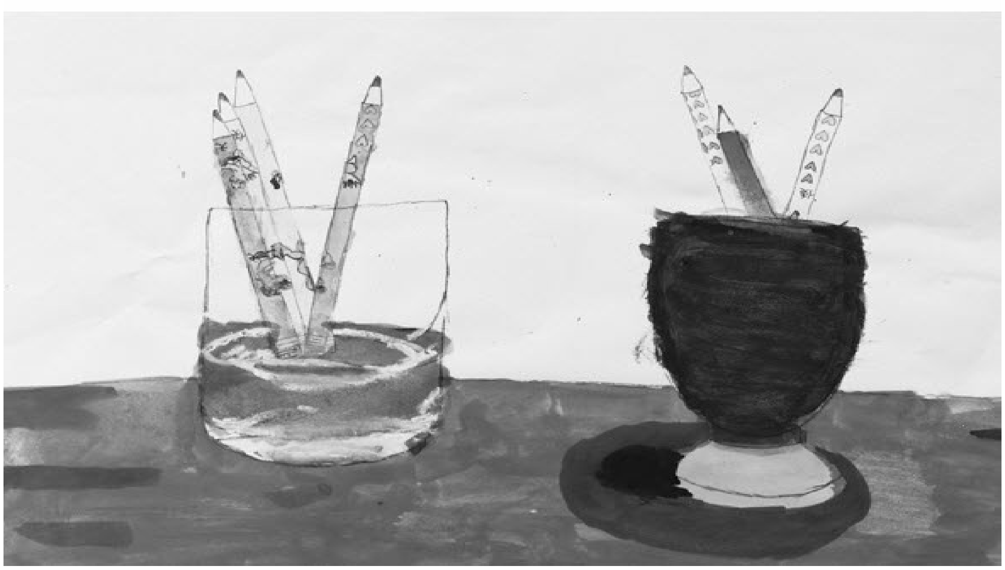
有一天，我看到小朋友把杯里的铅笔画得弯曲得像芦笋，我就实话实说地问：“你真的看到铅笔是弯的吗？”她很可爱，马上说：“我想再重画一张试试看。”我乐见其成，而她再试的时候，自己也很满意。我很佩服她画面上让我感觉到玻璃杯上缘的透明度。

画画跟写作一样，不要在孩童期刻意训练，而是经常利用日常的机会，养成运用观察的表达练习。最基本的写作，是用文字描述自己的所见，成熟一点之后再描述所感。而画画也是一样，整天画幻想之物，还不如先观察，以线条或颜色呈现所见。

起先，孩子会跟我说：“我不会！”我总说：“你不用会，你只要看，再把你看到的，想办法让它出现在纸上就好了。”尝试的方法好多，这种自由是完全开放的。所以，他们开心了，也画出之前自己从没有过的水平。







创意的起点是观察

这些年我教学遇到的最头痛的问题，是孩子们以“奇想”“跟别人不一样”为创意的表征，不肯好好学习。学校教育也开始怕麻烦，课堂重视孩子们玩得开心，而不再用麻烦一点但能领略工作愉悦的教学。

每遇节日，他们从学校艺文课带回来的作品，都是现成材料包的图色或年贴。一张印好的部件图，让他们剪下来涂上颜色，再粘起来，就是两堂课里全部的工作，比幼儿园教的还更基本。上完课，他们还要为此写日记，夸张地写着“每个人的作品都好有创意，看得我目瞪口呆”。孩子如此睁眼说瞎话，是为了要把成语用上，好在小日记里多挣几个老师给的“赞”字章。他们个个能画，为什么不让他们自己画？总之，怕麻烦已经造成了我们更大的麻烦。

对于“创意”，杜威、朱光潜与德国的培训制度都指出同一种要素：用所学的理论与实际功夫去创新。没有足够的基础，无法创新，创新更不是“作怪”。孩子们建立基本功，需要成人不怕麻烦，允许他们在时间内尝试、琢磨，也需要提供生活的题目。但题目不是在寻找套装想法，随手找，愈灵活，愈轻便，愈能对孩子显现生活与教育之间的联结。





桌上刚好有几天前插的一盆向日葵，我要孩子研究一下眼前的花，想办法在纸上做出一朵。我只简单地分析几个“可能”重要的观察，像是：真的花瓣是怎么排列的？真的花瓣上的纹路，跟一张平的纸片有什么不同？鼓励他们远近看花蕊，用得到的印象决定怎么做。

这一回，他们的作品真的让我“目瞪口呆”。我相信，如果这是一个材料包，无论它设计得多好，我都不可能有这样的惊艳。

全然的自由也是没有安全感的

我认为教学应该开放某一种自由，但不可以为“自由”的口号服务。

有些老师觉得只要涉及艺文，孩子不管交出什么都该得到鼓励。也就是在这种种论调之下，我们的小朋友所画出的妈妈才会是半个皮卡丘或一个姜饼人。

教学里如果有某一种自由，孩子就可以发挥他们的观察力，但“照单全收”的做法，只是便宜行事，并不是真正的自由。对于一个经验尚浅的孩子来说，全然的自由也是没有安全感的，所以他们才会常常把“不会”“我不知道要做什么”挂在嘴上。

我要孩子们交一朵看得到的“向日葵”当作业是明确的规定，但他们可以用不同的方法来让我“看到”这朵向日葵。如果这时有人别出心裁要交一首新诗，我虽然乐意看，但不会算他已经完成。他们所交的作业，质材不限，工法不拘，但是全都要对准一朵逼真的“向日葵”。这时，他们的观察力与再陈述的能力，就成为这份功课最重要的支持。

这是另一个小朋友交给我的功课，对于我提出的要点，他用了颜色和线条做了美妙的回答，这就是一份优质的作业，这也是一份有用的学习。



17　能与孩子同桌共读，是年长之后的一种幸福

孩子不讨厌深入讨论题目，

但不喜欢成人拿着题目咄咄逼人。

跟孩子讲功课，既要看重内容，更要注意自己的语气态度。

一旦进入讨论就可以感觉到，

人能同时专注于一个主题，是多么快乐的事。

下学期过完第一个月，我跟孩子的父母已经在讨论新学年到来后，他们再迁回老家的课后安排。

除了建议两人重新思考工作，多留一点时间给孩子之外，我最挂念的是这几个月来，孩子的父母尽管跟我有过不少次讨论，但他们并不清楚我与孩子在课业中真正的互动，我希望我们之间有一种更有效的交接方式。

曾经在工作与生活两忙中带大孩子的我，当然主张要关心孩子的功课。但这并不是指“全力备战”或“紧迫盯人”的态势。

在功课上“用心”，指的是尽可能以课业为中介，了解孩子思考的方法。从功课里，我总是可以看见孩子们处理问题的方式，这样才能找出孩子需要的帮助，达到教导最高的效益。

我曾仔细观察过两个小三的同班同学写同一份数学作业。我就用做菜来比喻，父母的心情会轻松一点。她们俩，一个是习惯把所有材料都切切弄弄，丢进锅里，不管好不好吃，做就是；另一个是完全相反，一

看材料如果不是自己十拿九稳的拿手料理，就立刻弃锅而逃，完全不予理会。

一个之所以如此，是因为她被要求要“努力想，至少要尝试”，所以题目草草看过后，如果自觉不懂，就开始“努力尝试”，先把所有数字，用眼前课堂正在教的方法拿来料理一下，这个加那个，加完之后如果发现还有数字没用上，那就再乘再除好了。画面上看起来虽然丰富，但因为没有脉络可循，所以我们的“大厨师”自己也说不上这道“菜”为什么要这样煮，又为什么煮好后这么难吃。

另一个小朋友因为妈妈工作一直很忙，从小就由安亲班看功课。老师的照顾实在太周到了，连语文作业的造句都是写好了让她抄，抄的时候再要求她背。长期下来，她谨慎的细心转为非常胆小，面对问题是以“做过”和“熟不熟悉”来判断自己的“会不会”。如果状况更困难一点或觉得别人在为难她，她就默默地流泪。

在我想来，以这种方式面对学习，是不可能没有问题的，因为在理解力上，这个孩子几乎没有得到任何的指导与发展，但是，她的功课却能排名在前十名，妈妈也因此而不觉得有异状。妈妈的慈爱和自觉没有能力照看功课的自限，让她把心思都放在对孩子的包容和爱护之上，课业的内容完全委外处理。

这两个小朋友虽然处理功课的方法不一样，但是他们的问题本质却是一模一样的——他们不懂，不会。所以，我认为最节省时间的教法，应该是从基本的程度快速检查过一次，找出哪些观念是孩子脑中误解了或一片模糊，再设定方法，进行讲解。

最让我疑惑的是，后面的小朋友虽然以这种方式进行学习，但学校

成绩还不错？

我仔细研究，才知道这是因为教室有很多加分制度，如帮忙收作业、小组秩序良好，就集体嘉奖，造词如果写的是从字典上查来的语词，就比自己造的得分高。而正式考试时，也因为中年级内容还没有出现太多活用的题目，所以刻板练习还没有显现学习的问题。

但这不是因为成绩而可以漠视的问题。只要老师能提醒妈妈，并给她真诚的建议与方法，妈妈又肯每天多费一点心，真正的程度很快就能重新建立。

每天我看过孩子们的功课之后，虽然“错的”或“不懂的”部分，都会当场讲解给他们听，但改正的工作，我会要求等父母回家再亲自观察辅导。孩子的功课不能只是大略看过，负责签名。父母愿意好好拿起孩子的功课，仔细欣赏他们的笔迹，了解他们的思路，对孩子来说是“看重”，而对不能亲自参与照顾的父母来说是“机会”。

我会留字条要父母特别注意哪几题：比如说，当孩子写一个改错题，真正的错字没有找出来，却去改另一个字，这就等于有两处不懂，要问，也要解说。

孩子并不讨厌深入讨论题目，但他们不喜欢成人拿着题目咄咄逼人。跟孩子讲功课既要看重内容，更要注意自己的语气态度。

小一的弟弟，下学期开始汉字愈学愈多。有一天他拿着作业，说他找不到要改的错字，题目是“你喜欢吃绵花糖还是巧克力”。

如果要他用死记分别“绵”与“棉”，一定很快就忘了，于是我先从百科里查出“木棉花”的照片让他看，再问他，盛开的木棉花，像不像他吃

过的棉花糖。他眼睛闪亮亮的点点头，既讶异，又开心。现在，他知道棉花糖的命名从这里来的，这是植物，所以“棉花”的“棉”部首字是“木”。等这个部分都非常清楚了之后，我才再讲“纟”部的“绵”。

我认为大部分的字，父母如果都能这样教，孩子学起来是喜悦的。先前说过，孩子喜欢人，既然如此，父母长辈就要当一个有话可说的好大人。

学校的功课之外，为了稳定他们的学习方法，我除了每周准备一篇古文，我也经常给他们一点课外的生活话题，有什么说什么，但我的随兴只是取材上不刻意外求，却不是态度随便。我们一旦进入讨论，彼此都可以感觉到，人能同时专注于一个主题，是多么快乐的事。

那种时刻，我非但不觉得相差五十岁是一种隔阂，甚至想过，如果能一直有机会这样与孩子同桌共读，实在是年长之后的一种幸福。

唤起父母对孩子学习的好奇心

当保姆这一年我用了很多标签纸。只要一看到功课有错，我就写上并贴在作业题边。为什么不直接让孩子改正就好？这不是又要花费父母下班后的时间吗？

这些工作对父母来说，一点都不是浪费，只有生气与骂人才是虚掷光阴。父母从中能了解孩子到底是“缺工”还是“理解的衔接”上有问题。孩子们一个星期才上五天课，授课的内容也不是很多，无论缺了哪一段程度，只要愿意都补得上。

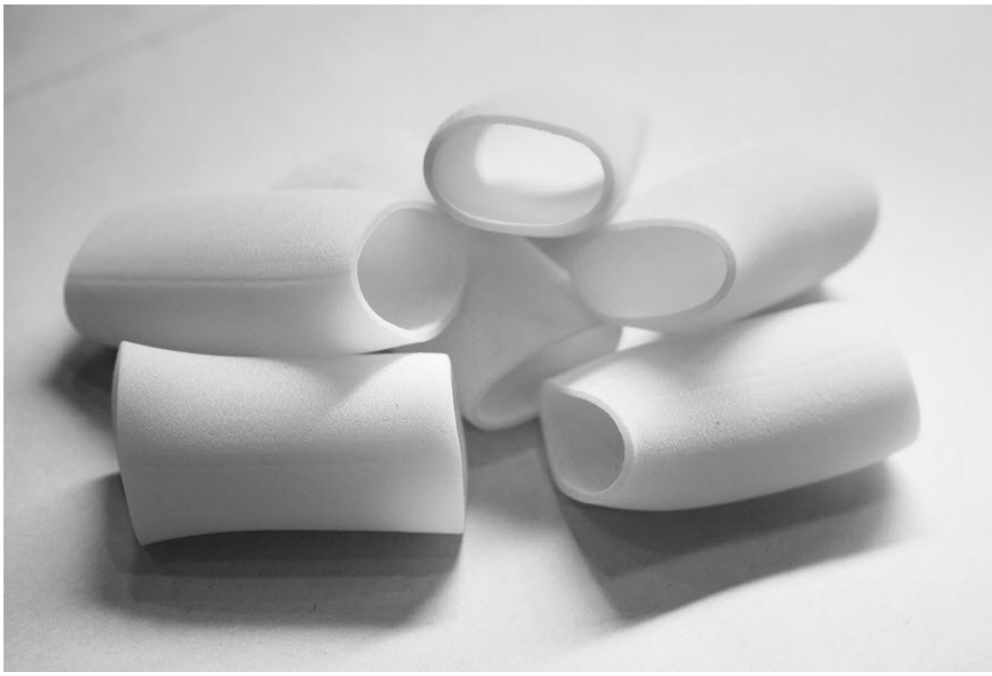
我把跟孩子讨论过的问题整理过之后写在标签纸上，父母便能一目了然。如果直接改正过来，父母只负责签联络本却不知道学习内容，反而容易被分数误导。

有一天，小一的弟弟写了一个词叫“粗实”。我问他懂意思吗？他说：“懂，就是很大的意思。”我摇摇头，再教他“粗实”必须有两个条件。“大”可以是外表粗，但里面是空的；“粗实”不只外表要大，内里还要扎实。

刚好前几天我做过葱管面给他们吃，冰箱里还剩一些管面。我一拿出来，他就觉得有意思了。我们分辨了“粗空”“粗实”等不同的形容。我讲完后，要他好好写在本子上，因为，我想训练他组织与记录的能力。

这十年里，我看到很多小朋友写笔记只是忙着抄老师的字句，并没有经过任何的思考。因为没有人跟他们讨论，孩子只好忙着当文字搬运工，进步实在太慢。我觉得父母从小一开始，就应该好好为孩子讲解课

本，要够好奇，只要肯问，一定能从中发现很多有趣的事。在这些趣事里，我们既了解了孩子学习的状况，又有用地施行了教导，而小朋友在互动里也能感受到被指导的关爱。



辑三　子师
共教　共学　共做

亲子人生最有目标的第一课，就是“说话”，
而天下所有的妈妈也都知道，
“说话”是带孩子的基本工具，
一用就是一辈子的事，
除了好好掌握语言的用法和弥漫在话语之间的气氛之外，
每一位母亲说话的耐心，
也随着孩子的成长，受着生活严格的考验。

引言　大家共学、共教、共做，以达到更好的教育目标

陶行之先生在培养师资的时候，提倡了“艺友制”。他的理论简单地说就是：施教者要“为了教育的好处”而彼此学习，而方法是“教学做合一”；也就是，事情怎么做就怎么学，怎么学就怎么教。学生在“做”中学，大家共学、共教、共做，以达成更好的教育目标。

这一辑当中的篇章，是我把自己当年带孩子的方法拿出来重新检视，并再度实用。检讨已交叠上这一二十年里的时代观照，当它们再度实验于几个小朋友身上时，还是一样在互动中产生进步。

我同时催促父母要尽快从我手中接过棒子，掌握他们跟孩子之间的“教学做”。这其中的美妙，让我更加确信，教育里并没有太多需要大举翻转的想法，仍是在诚恳的观察中“守成”与“改进”。但守成不易，而要改进，更需要深入了解现状，因此所有的问题都指向“深度的关怀”。

我希望这些表达和实验过的方法，能使所有母亲感受到，教育对孩子来说，是非常珍贵的成长机会，不应该限定于哪一种课程中才能进行，而母亲，是最方便，也最全面的机会提供者。

为了当一个更好的教导者，让我们坦诚分享彼此的经验与经验中深刻的检讨。

18　教孩子，更大的改变是自己

父母应该了解，回家之后的“教”，
是一种最紧密的亲师合作，
是接续双方对学习应有的关怀。
如果再继续“易子而教”，
等于请人代当父母，而不是代为教学。

我无意中听到一位非常资深的母亲，聊起教育孩子的过程，话里不无得意地说：“孩子不能自己教，教也教不来，而且本来古人就说要‘易子而教’！我的孩子从小都有家教。现在，我的女儿也一样，一科一个。”

“看孩子功课会伤亲子情感”的观念，因为“易子而教”这四个字，而一年比一年头头是道、理直气壮，这恐怕是两千多年前孟子回答公孙丑时，想都没有想过的影响。

用“自己不可能教好孩子”来看“易子而教”，不只是对这四个字的错解，更会因此造成亲子双方的损失，没有及时回头的父母，也难以想象自己所付出的代价。

许多父母忘了，自从教育普及以来，“学校”就是在实践“易子而教”。如果又有人举例说，连孔子也不教自己的孩子，那大概只能用“不任班导师”来比喻，而不是“不要在课后督导孩子的功课”。

现代孩子，本来就由受过训练的老师，在课堂上有系统地传授知识。父母应该了解，回家之后的“教”，是一种最紧密的亲师合作，是接

续双方对学习应有的关怀。

如果再继续“易子而教”，等于请人代当父母，而不是代为教学，所损失的是，亲子之间的相处时间与了解。更何况，每科都要请家教的花费，也是社会上少数人才能负担得起的生活，这样的主张，无论在哪一个时代，都不会成为教育的康庄大道。

这一年来，我极力说服几位母亲，从“只签联络簿”改变成“即使在一天的忙碌之后，也应该关心孩子的课业”。才短短几个月，小朋友就因此有了很大的进步，但在我眼前出现更大的改变的，则是母亲自己。

她们不再随口就说：“我教不来。”

她们看起来快乐许多。

她们更从过去刻意避开的课业关怀里体会到一种经验：每个孩子都会遇到困难；遇到困难时，不要只满怀爱意地摇旗呐喊，而是挽起衣袖、安下心来跟他们一起并肩作战。

就在关心问题如何处理所呈现的心无旁骛之中，母亲忘了喋喋不休，孩子也专注于自己眼前的进展。

参考引文

《孟子·离娄章句上（十八）》：“君子之不教子，何也？”孟子曰：“势不行也。教者必以正，以正不行，继之以怒。继之以怒，则反夷矣。‘夫子教我以正，夫子未出于正也。’则是，父子相夷也。父子相夷，则恶矣。古者易子而教之，父子之间不责善。责善则离，离则不祥莫大焉。”

孟子曰：“事孰为大，事亲为大；守孰为大，守身为大。不失其身而能事其亲者，吾闻之矣。失其身而能事其亲者，吾未闻之也。孰不为事？事亲，事之本也；孰不为守？守身，守之本也。”

让我们的身教与孩子的革命情感都从共读开始

现代父母对于阅读与学习有很多迷思，因为过度相信“快乐学习”这个口号，爱子心切使他们到处寻找一条轻松上手的捷径。

我从不否认孩子需要帮忙，事实上，他们需要的帮忙远远超过父母的想象，只不过，有太多忙是无法请人代劳的，一代劳，反增自己的烦忧。

我从小朋友口中听到，有不少父母自己不读书，却要他们认真读书；只顾滑手机或看报章杂志，却买厚书要他们读。曾经有小朋友看到我工作室的书房后，拍拍胸口庆幸地说：“还好不是我家，要是我家，就读死了。”他们当然会觉得“好好读书”必然很辛苦，这个推论很简单—如果学习这么快乐，父母为什么自己不先享受这种乐趣或成就感呢？

《西游记》很好看，但是，西游记的部分取材来源《大唐西域记》也有它的趣味，就看我们怎么读。我带着一批家长，自己先读，又亲自示范几次带孩子的方法，就交由他们自己带领。我看到一项最重要的改变是，当父母自己也认真读起书来的时候，孩子立刻感受到他们不是监督者，而是可爱的同学。

我带孩子这样读书，是因为我看到“阅读与学习”之间原本很活跃的关系，并没有因为阅读的推广，而在孩子身上进行真正有机地发展。有不少孩子其实是借着阅读在偷懒，也有不少孩子因为阅读，而逃脱了原本可以扎实打下的基础。

认真地、持续地做一件事，终究都是快乐的，而人生最需要的力量就是认真与持续。让我们的身教与孩子的革命情感，都从共读开始。



19　妈妈教好好说话

父母无须认为自己不能跟孩子“好好说下去”，
就是没有爱心或失去耐心的表现。
把力气省下来，寻找如何发展谈话的内容。
宁愿更有原则或表达看法的“简”，
也不要自以为能无穷地应付下去之后再失控。

虽然小婴儿不会问答，但妈妈是痴心一片的引导者，她主动对孩子喃喃说话，更仔细观察孩子无言之中的所有讯息。这个时期的妈妈最懂说话的艺术，轻言细语、专心聆听，不只孩子的一哼一笑，都能解出含意，连口角吹出的泡泡也绝不忽视。

从妈妈的单向发表里，孩子慢慢学会答应与提问。学妈妈遣词用字的习惯，学妈妈的声腔语调，更学妈妈眼波流动的方式和应对外界的表情。

亲子人生最有目标的第一课，就是“说话”，而天下所有的妈妈也都知道，“说话”是带孩子的基本工具，一用就是一辈子的事，除了好好掌握语言的用法和弥漫在话语之间的气氛之外，每一位母亲说话的耐心，也随着孩子的成长，受着生活严格的考验。

小朋友跟我说话的时候，最常用的开头语是：“你知道吗？”一个可爱的问句里，包含着每一个孩子都想得到的专心聆听。但儿童的生活范围却是那么有限，要持续有质量的谈话，不可说不难。

我从自己的孩子身上学到的说话课是，当妈妈绝不能假装对无聊的

事也感兴趣，否则谈话很快就会变成“你不能安静一下吗”的假建议或真命令。“感兴趣”可能会是每个人想跟孩子谈话的动机，但只有这种怜爱的心，是无以为继的。每个妈妈在启蒙之后，就要努力扩大亲子生活的交集，既用心又自然地维持育儿初心的热情。

跟孩子说话的准则，四千多年前就已经出现了很好的建议。那是舜任命夔当教育儿童的典乐之官时指出的原则：教稚子必“简而无傲”。

跟孩子说话要做到“简而无傲”真不容易。多数人总以为，如果我们对孩子说话“简短”了一点，就会显出成人的傲慢，这种顾虑往往让人有口无心地就着一个无聊的发问而团团转，发展不出更好的前景。

孩子一方面是因为知识有限，而局限了话题，另一方面，他们的理解力也正在发展，表达难免啰唆了。父母如果不了解说话是长时期的教导，只顾着表达自己的耐心，终会把自己逼到无法喜悦的地步，最后只好以更不耐烦的口气强制结束亲子之间的对话。这种“好了，拜托不要再说了”的结束，折损了一段本想好好聊下去的沟通，也凝滞了本来温柔可爱的气氛。

我觉得“简而无傲”中的“简”，指的是父母示范成熟的言传身教。把“简”落实于日常生活里思考检视，我们会发现，父母往往是先把话题弄复杂的一方。

比如说，早上起床本来就是理所当然，为什么却把话说成问句？“你要不要起床”或“你到底什么时候才要起床”，这样说不只没有原则，还示范了如何挑衅。

带孩子在外用餐的父母，也常会很开明地问：“想吃什么？”但听完后，又往往一一驳回，更劝说另一种选项会更好。若不想惹这样的麻

烦，父母可能要先了解，小小的孩子有必要事事做主吗？而这样的做主跟长大的果断又有任何教导关练吗？

“简”的意思，并不是要父母威权霸道，而是不要父母忘记自己的指导位置与应有的主见。孩子的确会带来可爱、愉快与欢笑，但孩子一样会带来许多让人恼怒的混乱，如果在愤怒时忘了自己应该保持的可敬，就会说出不顾孩子自尊的话，而自尊是人格健全成长的基础。当父母用“我说了算”“你给我试试看”“门都没有”“想都别想”来表达自己的想法时，应该想到还有其他的语言可以取代这么不留自尊的说话。

父母无须认为自己不能跟孩子“好好说下去”，就是没有爱心或失去耐心的表现。我们应该把力气省下来，寻找如何发展谈话的内容。宁愿更有原则或表达看法的“简”，也不要自以为能无穷地应付下去之后再失控。

我几乎每天都能在公共场所中听到亲子谈话，从温柔的语声、有问有答的好好开始，到最后不得不草草收兵，或在低声喝斥里结束。我自己的经验是，跟孩子讲话只要是真主意，就不要假商量。对小小孩更不要用太多问句作为谈话的开始，遇到孩子不肯顺服时，也不要事事都长篇大论地解释。今天的小朋友之所以年纪小小就有雄辩的奇才，当然是从生活中得到的培养。问题是，这方面的能力，似乎并没有用于学习，只惹得父母经常光火。

我已习惯一一应对孩子的各种问题，不想在说话当中让孩子牵着鼻子走。如果我遇到偷懒的孩子，写字总说“忘了”，我就只是简单地拿起笔，帮他把忘了的字整齐清楚地再写一次，然后立刻还给他说：“忘了的事就是练习不够，每个字再多写几次，就不会忘记。”虽然我说得风平浪静，但也没商量的余地，于是精明的孩子想了一想，这样前偷懒、

后偿工，到底说不上划算，下次再学字的时候，还是认真一点好了。

当然，“简”也是提醒成人不要不计代价地白费唇舌。孩子有的是时间可以跟大人周旋到底，把父母拖垮。不过，我也有过一次完全出乎预料的可爱经验：

一个孩子问我：“Bubu老师，你姓什么？”

我说姓蔡，孩子又问：“你为什么姓蔡？”

“因为我爸爸姓蔡。”

“为什么你爸爸……”她继续说着，我已防卫在心，于是立刻转守为攻地反问：“那你姓什么呢？”

没想到她的回答是：“我信耶稣。因为我妈妈信耶稣。”

还有一次我很难忘的谈话，是为小一的小朋友讲解完王维的《洛阳女儿行》，说到“洛阳女儿对门居，才可容颜十五余。良人玉勒乘骢马，侍女金盘脍鲤鱼”之后，怎么都没有想到孩子竟问我说：“她怎么学校都还没有毕业就结婚了？”我不知道他那聪明的脑筋已经转了几转？

虽然他不知道一千多年前的社会状况，但在他的想法中，一个现代的十五岁女生还在上学呢，这就有了“良人”，会不会太早了一些？

当父母或带孩子都不是儿戏，但如果我们在不失严谨中，也真正享受跟孩子交谈的乐趣，往往就会见到他们非常可爱机灵的一面。

不在说话当中让孩子牵着鼻子走

童音很可爱，但不会永远停在一片天真的可爱。

随着成长与环境的变化，口齿不清、呕哑嘲哳或言不及义，是每个人在说话上必然要经历的语言过程，及至成人，谈吐才成为个人的特质之一。指点一个孩子说话的语音、用词与适合的音量或音调，是成人的责任。从日常对话里添加谈话的内容，更是父母应该重视的生活教育。

我们发觉孩子们说话不好听，或说了不好听的话，一不该认为现在的孩子都是如此，二不该光生气，反被问题拖着走，忘了应该要教导他们好好说话的工作。

有问有答是人与人沟通的基本礼貌，千万不要纵容孩子，以自己的心情好坏来决定他们回不回答的自由。但要做到这一点，父母自己真要把身教做好。尤其是对小小朋友，千万珍惜他们，不要故意逗弄他们，孩子是因为信任与无知，才模仿我们；如果我们把话说得合情合理，他们就不会恶声恶气。



20　妈妈教稳稳走路

教导身体的管理比教导说话要难很多，
毕竟“说话”偏向启发，而肢体的管理大多得从“约束”做起，
而又有谁喜欢被约束呢？
哪些约束属于必要，哪些可以放松，
也只有父母的想法与坚持，才是这一课最重要的老师。

紧跟着儿语之后，妈妈教会孩子的第二课是“走路”。看着一个婴孩从“扶壁而行”到“迈步开走”，真是难以形容的惊喜。虽然我还清晰记得当年亲眼看到女儿走路的感动，却必然地无法记起自己婴孩时期，脚骨突立、撑起身体放步走的独立快乐。亲子关系多奥妙，同样的生长过程，当妈妈的只能拥有观看独立的喜悦，却无法记存生命初次独立的欲望与心情。而孩子能站、能爬之后，父母就开始经受忧喜交织的试炼。

在回想当中我才了解，“保护”与“放手”并不是在我的孩子离家上大学那一刻才开始的课题，而是早在学步时就已经开始的事实。原来，孩子只能当宝贝一样地珍惜与挂念，却绝不能像财产一样地管控收藏。

怀里的宝宝一举步，当妈妈的除了发现安全问题已经扩大了规模与复杂度之外，也同时了解到，原来婴儿的行动自由，是用自己的另一些自由换来的。原本日夜期待着孩子快学会走路，随着难以控制的忙乱，有时还真是希望能把孩子再塞回肚子里。

体力旺盛、不停走步的孩子，很快地以行动引发了母亲开始以各种方法拦阻；不要乱走、不要乱跑、不要去哪里、不要抓东西吃。有些妈妈也试过像圈只小狗那样，在宝宝身上绑一条腰绳，可是再怎么说，都

不像脐带那么好用。现在，孩子的身体真的独立了，母亲从爱出发的各种牵挂使他学会了“控制”，于是妈妈在生命的第二课里，开始加进各种必须或不一定需要的禁止令。在小心翼翼的担忧里，多数母亲开始示范或指导孩子管理自己的肢体与行动。

在今天的大环境下，教导身体的管理比教导说话要难很多，毕竟“说话”偏向启发，而肢体的管理大多得从“约束”做起，而又有谁喜欢被约束呢？哪些约束属于必要，哪些可以放松，社会不再像过去那么地看法一致。所以，也只有父母的想法与坚持，才是这一课最重要的老师，也很可能是现在的社会里，唯一能产生持久影响力的人。

有一位美国大学校长曾经说过这样的一段话：“有三件事能使一个年轻人在起步的时候占上风：有礼貌，良好的谈吐，读书的习惯。”我经常想，“有礼貌”这三个字在一位母亲的教导中，绝对会超过“见人招呼、敬致称谓、诚恳应答”的范围，她还会很细致地加入走路、坐立、开门、置物的种种礼貌。

回顾自己的经历便会发现，我们眼中特别有风度的人，往往不在于他的发言，而在于他的肢体语言，是否处处自然散发出尊重他人的意念。我更确信这一课不能等。并不是长大就教不来，而是不再有人敢诚实地告知他们的举措不得体、不适当。人到了某一个时期会进入评价期，大家被暗中分级，也默默评判他人。所以，如果妈妈可以把这一课放在心上，温和谨慎的教导，等同直接给孩子一份美感的礼物。

我曾经遇过一个孩子，性情温和、好学诚恳，相处之下让人好喜欢。但有一件关于她仪态上的事，一直让我记挂心上。她走起路来，脚跟不着地，一顿一跳，很不好看。我想了又想，觉得还是该把这件事跟她的妈妈说一下，如果妈妈觉得由我来说比较容易，我再加入自己的意

见。就这样，一个已经存在很久的问题，在最短的时间里，用最简单的方法处理改善。

“教子婴孩，教妇初来”这句话提醒大家，生活表现少成若天性，习惯成自然，父母要早一点帮助孩子在日常生活中建立身体管理的美感。以中国的优生学来看，从周朝开始，就已经记载有怀孕的母亲很重视自己的立、坐、笑、怒；这种重视胎儿发展的爱，从外象到内感，交织出一片慈母心。当然在孩子出生后，妈妈还要继续这份教养的延续。

孩子的好动爱闹是天性，但是尊重天真与教导礼仪，并不是处处对立。每一个成长都要经过社会化的过程，而其中有一大部分就属于肢体约束的教导工作。

我经常看到父母运用“鼓励”的方法引导孩子的智力学习，但我们很少用同样的方法，使孩子了解到合宜的举止动作有多好看，对环境又能产生多么惊人的贡献。

21　妈妈教好好吃饭

精致的食物的确需要制作的时间或材料上的花费，
但是美好的饮食形式，
却只需要对生活的了解与尊重。

我们家有一只猫，猫咪一天吃两顿餐。餐前我们在它固定用餐的地上，先铺上一张餐巾纸之后，对它说“Cubby，set”。等它坐好，四足放定，尾巴也卷曲贴身了，我们又说“Cubby，paw，paw”。它通常会先看一眼食物，接着再决定要不要举起左手，搭在我们的手上。等我们从一数到十之后，放下它的手，摸摸它的头说“good　boy”，Cubby才开始享受它的一餐。

两个孩子长大离家之后，Cubby成了我们家的小朋友，这种用餐的仪式只是反映我们的生活习惯。用餐的背后，有对付出的慎重感谢，特意地借由形式，把心情上升到不只是看到物质，我相信这是妈妈才能给孩子的重要一课。

我从不把“食物的表达形式”跟“用餐的形式”混为一谈。前者是视觉美学，后者则属于精神上的看重。在生活中，有不少精致制作的食物是以粗糙的方式被吃下肚的，就像一个精美的蛋糕，花费不少金钱购买，但往往在吃的时候却是一人一个软纸盘，又用小塑胶叉转着叉、叉着掉，真让人不知所措。生活里，还有很多所费不赀的美食，只是在应酬的谈话里白白浪费掉制作者的用心，“精美”往往只是用来标示某种能力规格，或作为排场的衬托。

妈妈们知道，精致的食物的确需要制作的时间或材料上的花费，但

是美好的饮食形式，却只需要对生活的了解与尊重。一个家庭如果用餐时能好好坐下，大家心情愉快，还不怕花一点时间与劳力清洗杯盘，这样的家庭就总是能有很美好的一餐。

我记得自己初当妈妈时，就已经把喂奶当成孩子学习用餐的第一课。因为有过这样的经验，直到现在我都觉得，母亲为孩子上日常用餐的这一课，自己的心情享受是先于孩子的。那时，宝宝虽然还不能、也不了解家人同桌共饭的愉快，但我这样为她的用餐着想时，却无比的开心；一餐一条不同的围巾与手帕，连洗烫的时候，都可以又一次感受到做母亲的喜悦，我在形式里体会到，喂饱孩子有各种美丽与愉快。当然这种感觉会随着年龄而不断地改变。现在，两个孩子成年了，也不与我们同住，但每当约好回家吃饭时，我一样从准备食物到布置餐桌的过程里，快乐地享受着同样的心情。

吃饭的形式为什么很重要，我想是因为它充满了不同的“机会”，教会我们各种品尝的能力：品尝食物、品尝气氛，也品尝共餐里交流的谈话内容。从今天普遍的物质生活条件上来看，一个美丽快乐的家庭餐桌跟富有已没有绝对的关系，它更上升到一位母亲的眼界与日常的行动力。

一个家庭的快乐餐桌应该保持着美妙的平衡，所以不能太紧张于“营养”的关注。营养是吸收的问题，妈妈太急于供应，可能会忘记愉快的基本条件是“自然”，是“享受”。怕长不大、怕头脑不够聪明等种种担忧，会使餐桌满布紧张的气息。

自然的餐桌上还有另一种收获是能养成“随和”的孩子。现在的小朋友之所以挑食，是因为餐桌上不够自然，如果父母遇到孩子不吃什么，他们认为自己说“至少吃一口吧，不吃会错过美食喔”已经是教导了，但

这样的餐桌上却没有试图教孩子一个基本的道理：感谢与随和就是“有什么吃什么”。这也是我很少看到偏食的孩子不在其他方面显现任性的同一种教育成因。

在美食很受重视的这十年里，父母透过味觉的享受，给自己添加了不少教养上的麻烦。我看过很多孩子在各种暗示之下，不自觉地以“不吃”来标榜自己的味觉很敏锐，或争取需要被特别地对待。

我曾花费一段时间，来调整环绕在我身边、受我教导的小朋友，因为，我希望他们能从餐桌上先改变狭窄不自由的生活态度。我更希望所有的妈妈了解，孩子吃一餐饭所涉及的美学，不是只有料理的摆盘、营养的知识，还可以教会孩子感谢他人劳力的付出，并以随和的接受来鼓舞制作者。

和孩子一起享受生活

虽然我小时候不像现在的孩子有那么多种活动，但只要是大人为孩子举办的聚会，父母与长辈朋友们总会让我感受到，那不是他们之间的社交活动，而是成人一起尽心尽力照顾孩子的喜悦。

“不怕麻烦”是我对上一辈父母最深的感谢，也是自己居于继承与传递给这一代孩子时，想要努力示范的目标。

我们不怕麻烦，才有机会身教勤劳、喜悦、创意与美感。我们不怕麻烦，才有机会转化内心怜爱的质地。

这一场聚餐里，所有父母都高高兴兴为孩子动手，既不过度也不放任；而所有的小朋友，除了该帮忙的时候就帮忙之外，他们也贡献自己的规矩，使大家聚在一起的时候真正享受了“有质量”的生活。





22　妈妈教读书识字

不会拼音的妈妈，
却是我们家四个孩子注音的启蒙老师。
最可贵的是，六十年前，
不会注音的母亲从没想过她不能教我们拼音。

明星章子怡演过一部电影叫《我的父亲母亲》，电影结束时，男主角朗读一首读书歌，是他那位在村里教了一辈子书的父亲编给小朋友的，我听了好喜欢。

读书识字，多长见识，
能写会算，是件好事。
大事小情，提笔就记，
知今知古，知天知地。
春夏秋冬，一年四季。
东西南北，四方天地。
风霜雪雨，事事在意，
长幼尊卑，敬重有序。
人生在世，要有志气。

这些年，我看着很多小朋友在短短几个月里，因着自己的努力与有目标的引导，就从一个“文盲”学会了拼字，又从拼字学会了阅读。世界在孩子的眼前愈来愈宽广，而他们跟文字做了好朋友之后，就不再需要时时黏着人为他们读书，或整天依靠着播音、电视才能阅读。

又过一个学期，他们还真的就能做到“提笔就记”的自在，一下子就

成了个有“文化”的人。

我喜欢这首歌，是因为它的情绪好自然，好和善，没有任何一点莫名其妙的主张，或为了凸显特立独行的教育理念而提出的反对，只简简单单、真心诚意地告诉孩子们说“能写会算，是件好事”。

我也是完完全全了解这件好事的人之一，但在看到这部片子之前，我没有想过可以这么平和简单地说出心里的想法。好像我总是带点焦急地想说服某些父母，要早一点透过读写能力，赠予孩子自由。

生下孩子的妈妈，大概都有自己教书的天生热情，但是教育变得这么竞争之后，很多受过良好教育的父母，也怀疑起自己能不能亲自启蒙孩子的知识。他们选择了不辞辛劳地接送，却没有选择耐下心来教导。

我觉得只要不是文盲的母亲，就应该亲自教孩子读书识字，因为文字学习不是自然就会发生的事，也无法像生活里的某些活动，可以只从观察中模仿。

父母亲自教孩子拼音识字，也许进度慢一点，却不会错过孩子建立知识的方法。对我来说，这份认识不只是带给我日后能关心孩子更困难功课内容的一种基本条件，也使我对“学习”有更完整的看法。

我的母亲在日治时代受教育，她上高一时，没有经过注音符号，直接学汉字。现在八十七岁的妈妈还能背给我听她高中第一课的课文，是朱自清的《匆匆》：“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”

我问过妈妈，那时她觉得课文难不难，她说好难。从日文有限的汉

字和不同的文法，要全部转为汉字来学习各科，并不容易，她也没学习注音符号，直接下苦功认汉字。但不会拼音的妈妈，却是我们家四个孩子注音的启蒙老师。

妈妈因为想要自己教我们，短时间里逼着自己学会了足够教小小孩的能力，但毕竟不像儿童期就学拼音的我们，现在妈妈说起注音，她的发音是很好笑的，她说ㄅㄅㄇㄇ，而不是说ㄅㄆㄇㄈ。

但不管怎么样，最可贵的是，六十年前（姐姐大我五岁），不会注音的母亲从没想过她只有这种教育过程，所以不能教我们拼音。

我的妈妈之所以要亲自教我们读书写字的心情，也许就只是像电影里那段歌里的“很好”，也或许是因为她是一个比职业妇女更忙的妈妈，所以，亲自教导我们认字读书，是她无法时时陪伴我们的一种责任完成与自我慰藉。

这种心情，是我在自己当了母亲后，也因为工作而不能好好陪伴孩子时才了解的。

有一天，我无意中翻到女儿小学读的一本日文绘本。那时，我想借着她在学校修习的科目，多教她一点中文。

在我必须离家时，因为不能在家里那张古旧的圆桌前坐下来跟她一起读书，我总是有点失落，所以出门前会留下她每天放学完成学校功课后继续的“妈妈作业”。

我没有买过任何现成的功课，每一份作业，都是我在工作之间抽空亲自选择规划的。

当我回头看那大概是二十年前留下的母女字迹时，我觉得关心孩子

的课业，与其说是为了孩子的某一种必达进步，还不如说是当妈妈的一种需要。当妈妈没有办法凭空关心孩子的成长，我们需要有真正的内容，来寄托自己那份随着日月还在增长的爱意。

我突然想起画家张大千一首短诗里的一句话，当时，它曾经那样简单地切中过我还是年轻妈妈的心情：

菜根切莫多油煮，留点青灯课子书。

学习路上，与孩子同行

离开自己的课子经验将近二十年之后，我当保姆这一年，发现自己带孩子的技巧并没有退步。

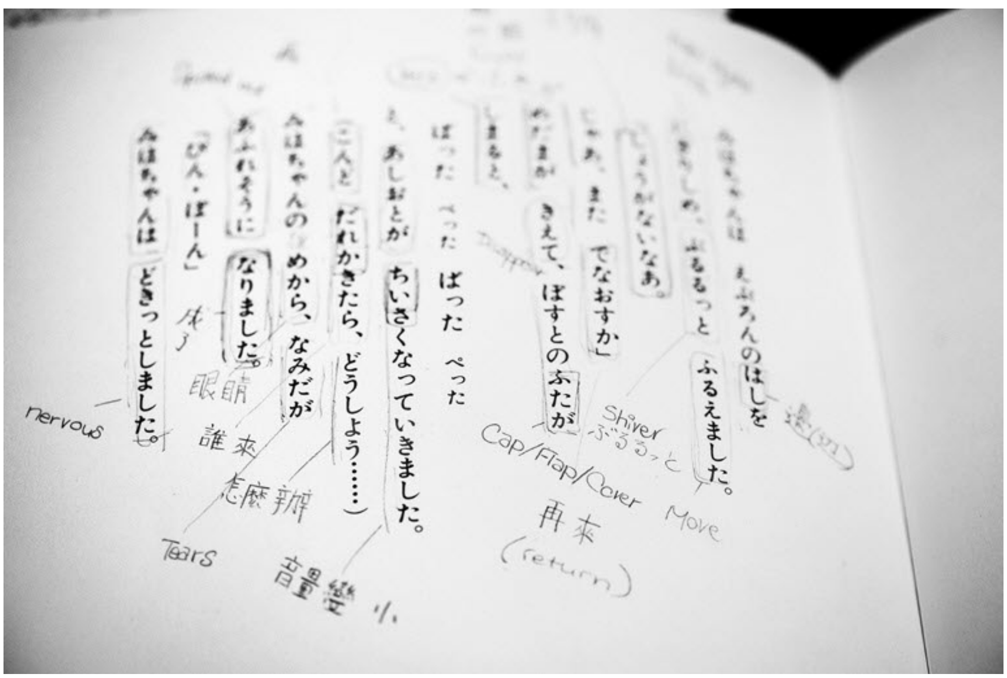
虽然他们不是我养大的孩子，过去的学习背景也不一样，但是我想要的“结果”是一模一样的。什么样的“结果”呢？——透过学习培养一个静得下心与自己相处的人，这句话往远处说，就是“终身学习”的条件吧。

有一天，我无意中在储藏室翻到一本一九九七年出版的日文绘本，书页里留下的是曼谷家中灯下课子那条母女天天同行的路。当时就读小学的小女儿用中文、英文在一旁写的字迹，保存了当时每日宁静但热切的共学记忆。

那一年，小女儿在学校选修日文，我对她不大有进展的中文常挂着担心，既怕太用力，反引她讨厌写中文（我看过很多受英文教育的孩子有这种反应），又怕有一搭没一搭地教，不能帮助她体会中文的深度。所以，我尽可能以关心她每天要面对的功课为界面，再加入教导。

就地取材教孩子，是我一向的主张，而持续关心孩子的学习，更是我想说服父母的目标。我这样想，是因为前路我们走过，再回头看时，心里只觉得一片踏实和温暖。


ままが　かちりっと　どあのかぎを
かけると、へやのなかが、きゅうに
しーんとしました。
げたばこのうえの　きぼりのくまが、
あーんと　くちを　あけたみたいです。
それに、だいどころの　はしらどけいも、
「ひとり、ひとり、ひとり、ひとり」
と　いっているようです。
まま、はやく　かえってきて）
Click-on-Post
Kitchen
Teddy
Lock


みほちゃんは　えぷろんのはしを
ぶるるっと　ふるえました。
「しょうがないなあ。
じゃあ、また　でなおすか」
めだまが　きえて、ぽすとのふたが
しまると、
ぱった　ぺった　ぱった　ぺった
と、あしおとが　ちいさくなっていきました。
こんど　だれかきたら、どうしよう……）
みほちゃんの　めから、なみだが
あふれそうに　なりました。
「ぴん・ぽーん」
みほちゃんは　どきっとしました。
Shiver
ぶるるっと
Move
Cap/Flap/Cover
再来
(return)
眼睛
誰来
怎麼辦
Tears
nervous

23　妈妈教认识时间

我很怀疑八十几岁的妈妈有没有听过“时间管理”，
但直接教会我如何跟时间好好相处的她，
让我知道怎么生活才不会变成时间的奴隶。

时间是很难以建立的心智概念，但时间也是人在生活里早早就深受影响的存在。

记得我的小女儿四五岁时，对时间的概念很模糊，她判断时间的方法，似乎是根据天黑、天亮作为指标，常常会突然问我：“妈妈，现在很晚吗？”我如果回答她说不算很晚，她就改问我：“那现在很早吗？”我看着她显得有一点茫然跟慌张的表情，又只能以“很早、很晚”来描述她对时间的感觉，因此总是提醒自己，不要因为紧张与催促，让孩子误以为时间与生活只剩不愉快的关系。

但我又不能不承认，家庭生活不可能单只为孩子的心境而着想，成人的时间表，总是直接要求孩子以作息配合我们的生活，那些不管学会还是没学会看钟表的孩子，其实早就感觉到时间对人拥有各种约束与催促的力量。要怎么转化孩子对这种力量的印象，是妈妈的功课之一。

看小学生在数学课里演算有关时间的问题最有意思。记得有位妈妈很气她的孩子总是做错有关时间的应用问题。我一页翻过一页，仔细看她传给我的题目，想着那些让妈妈怒气冲天的错误，跟生活里需要学会的时间观念比较，相对简单太多了。在实际生活里，孩子跟时间的问题大多是动作拖拖拉拉，被要求与被催促。

“时间管理”是一种好有派头的说法，因为太有派头了，所以失去了时间跟我们之间有可能建立起来的温情一面。“时间管理”使人在不知不觉中，把抽象的存在变成了具体的拥有，再加上“时间就是金钱”这类格言，我们很难不感受到自己与时间之间的竞跑或敌意。

记得诺贝尔奖得主费曼曾经说：“我们物理学家每天的工作都跟时间有关，但请不要问我‘时间是什么’，这是一个思之艰难的问题。”要以科学的角度来解释时间，跟一个孩子的妈妈要了解生活里时间的意义，或许是一样困难的。在某一个阶段，妈妈们无法去思考爱因斯坦如何用相对论来解释时间与心理层面的关系，也不会接受泰戈尔“一沙一世界，刹那即永恒”的人生哲学；对母亲来说，时间是以孩子为中心的忙碌，是朝着食衣住行追赶的冲刺，更是处处小心、不要把紧张落为大小斥责的自我管理。

我也是在妈妈的教导下学会看时钟的，但妈妈除了教会我看时钟面上的指字之外，还以她无与伦比的勤劳、干练和约定，示范人与时间的关系。我很怀疑八十几岁的妈妈有没有听过“时间管理”这种专业语词。她没有透过管理的概念，直接教会我如何跟时间好好相处，让我知道怎么生活才不会变成时间的奴隶。

我已经有将近四十年没戴过手表了，五十六岁的我，现在每天从清晨起床工作到上床休息之前，也很少看钟，但我可以凭着身心对时间的概念完成该做的工作，这使我总是感觉到跟时间有一份友善的关系，好像因为有时间的存在，所以我有了完成工作之后的自由和“始”与“终”循环的认识。

我觉得爱孩子的妈妈之所以想早一点教孩子了解时间，是因为他们想帮助孩子体会人际关系里的尊重，以及生活节奏里的自由。这些都要

以带领和身教建立基础，是有效率但不能急躁的一课。热锅蚂蚁式的妈妈，会养出情绪不安或不给反应的孩子。想把悠闲当礼物送给孩子的妈妈，因爱反害。

不管时间是什么，人类已经把时间变为我们生命的一部分，使它别具意义。伽利略之后又过了七十年，哈根斯（Christian Huygens）才制造出第一座摆钟，开始了我们如今早已熟悉的计时生活模式。

不管喜不喜欢这个因为计时而存在的生活，绝大多数的人，都按照人类自己创造的钟表和日历上的数字安排生活，也安排人与人之间的约定。没有钟表，就没有现代社会，也不可能发展出一个复杂里仍可维持和谐的世界，它像十字街口的红绿灯，依靠约定好的一种默契与信守，让千百万辆的车流顺畅交通。

如果我们能以惊叹的眼光来了解时间，我们就不是时间的奴隶，也可以从善用时间里，不断体会到更广大的宇宙感。但这样的心怀，是需要从童年施教的。就以我自己来说，我最感谢母亲给我的时间教育，因为她，我自孩提开始就很少听到别人在催促我，或因为工作拖延而受责备。“不被催促”与“不受责备”，使我体会自尊心的美好，又推动我要表现得更有自尊心。

我想，这一定是我们称为责任感的一大部分，也是人生美感的一大部分。

24　妈妈教信任

妈妈们往往忽略了
自己是一个多么不信任孩子的指导者：
不了解摆在眼前的，
原来就是一个可以完成责任与信任循环的机会。

没有责任作为中介，人不能表达“信任”，也不能了解“被信任”的意义。但是责任的规模可以小到很小、大到很大。如果想要尽早学会亲子“信任”这一课，绝对可以从幼儿时期就落实于生活，而不是空喊“妈妈相信你，你一定做得到”就能建立孩子的信心。

妈妈们往往忽略了自己是一个多么不信任孩子的指导者：有时是怕孩子去完成责任，会带来更多麻烦；有时是怕他们在完成责任当中受伤害；但更多的时候，是因为不了解摆在眼前的，原来就是一个可以完成责任与信任循环的机会。

让小小孩自己倒一杯水、打一个蛋这种生活学习，如今已是妈妈们愿意也了解的信任教导；但同样的父母，却不一定相信自己的孩子可以拿起笔，把眼前的一个水杯好好画出来，或在教导下穿针引线之后，就可以自己缝纫。很多其实只需要一点耐心或逐步克服一点小困难的工作，往往就被父母自行归类于兴趣或才能的一方。而课业也一样，父母很少运用信任所能发挥的力量。

信任不是礼物，不能愈送愈大。在我的眼里，信任就像滚元宵。父母先投出一个善意，那点“信任孩子做得到”的善意就是馅。这个善意滚上薄薄的第一层粉之后，信任就转为能力。而后继续一次次地努力、再

努力，最后滚成了一颗元宵，扩大的全是属于能力的粉，而不是馅。但谁来判断一次次努力的规模呢？当然是父母。父母保持弹性地进退，何时该给予鼓舞，何时可以强力要求，才是“信任”的实务工作。

我记得小时候，妈妈教我做家务，以整理一只烫过毛的鸡来说，就分为十几次才完全放手让我做。将近五十年前，家里一个月顶多两次会以整只鸡作为食材，母亲在规划这个教导时持续了好几个月，是因为她了解，养成能力对一个六七岁的孩子来说，需要一步一步来，但那一步一步当中，又不能只是看过或做过就好，绝不能疏于练习，每逢有机会都要温故。

我记得头几次妈妈在烫鸡时，只让我在一旁看，看她怎么稳稳抓住鸡的两脚，在煮开的水里翻身烫毛，但她不会让这么小的我就尝试这种事。我也很乖，不会不管大人的生活现实、习惯去得寸进尺。我因为早早学会尊重大人的判断与决定，更增强了母亲对我的信任。陪伴妈妈拔过两次鸡毛，仔细地示范怎么处理大羽毛和需要用眉毛夹处理的小细毛之后，母亲才放心地让我自己处理，分身去做其他事。

我为了想学拔毛之后更细部的工作处理，一心一意把眼前所会的工作，做到能赢得母亲的赞赏，那就是除了交给她一只干净利落的光鸡之外，我还把毛都包好了拿去丢，也把地都洗得干干净净。得到信任之后，母亲开始教我怎么取内脏，做米血。我每学会一件事，就代表下一次不用任何提醒，能从头至尾完成同样的工作。

母亲用信任，养出我一生受惠无穷的工作习惯——从计划到完成。她不是发号施令，也不会不停地协助我，更不会在我的工作成果并不够好的时候，敷衍了事地说我“已经很棒了”。她总是客观、诚恳、平心静气地跟我检讨可以把工作做得更好的方法。记忆里，我的生活里不是由

称赞或责备填写起来的，而是充满了信任的、一个大过一个规模的“能力训练”。

我的弱点，因为母亲信任我而得到更好的提升；我的强处，也因为母亲对我的信任而得以尽情发挥。比这两者更好的是，这种教育的养成，使我在面对任何责任时都习惯对事不对人，习惯要求自己胜过要求他人。

25　妈妈教判断力

分数不理想，

有些是不懂，有些是缺工，有些是临场的表现问题。

从中建立孩子看待成果的眼光，孩子就知道，

分数不只是〇到九的数字组合，

也不是写在一旁的成绩组距统计表。

孩子小的时候，我们手指着人、物，教他们辨人记事，我们抽象着说“啊！这个好好看”“那个好漂亮”。慢慢地，这些抽象的描述，随着孩子与日俱增的生活内容，变成了真正看待事物的“眼光”，也累积成我们一生所用的价值标准。

眼光可以是“欣赏的能力”，也可以说是我们看待事物的“判断力”和自己从处世的经验里慢慢设定的“标准值”。

妈妈通常不会在美好的事物之前，忘记要教导孩子用心欣赏，但妈妈们容易忘记自己应该借由日常生活发生的事情中，教给孩子判断力的“眼光”。交朋友是一种眼光，守纪律是一种眼光，负责是一种眼光，光说看成绩与看分数，也是一种值得跟孩子讨论的眼光。

分数不是以“重不重要”作为讨论的基础，因为，再怎么抛弃或界定分数的意义，它还是如此实际地存在于孩子学习的生活中，我们怎么可能教一个孩子去漠视几乎每天都存在于他生活里的评定方法，而说成绩并不重要，也不能协助孩子进步？如果妈妈们从分数里建立孩子看待成果的眼光，那么孩子就有机会知道，分数并不只是〇到九的数字组合，也不是写在一旁的成绩组距统计表。

要教孩子看到分数显现出三种意义：了解、勤奋和答题时的态度；分数不理想，有些是不懂，有些是缺工，有些是临场的表现问题。因为这样，有些分数即使拿到正确度上的一百分，也不算够好；有些分数即使没有拿到本来应该得的那几分，也不必刻意去争回。借着分数让孩子知道我们对学习的看法。

比如说一个小一的孩子，如果拿回如画符一般的一百分考卷，妈妈不应该因为是一百分就不跟他讨论“好好写考卷”的意义，因为，孩子会面对愈来愈困难的考试内容，好好写考卷的习惯，是一种帮助自己专注的方法。

我也看过有些孩子的考卷里有应该可以得分但老师因为坚持自己的评分标准而扣了分。我劝父母，只要清楚孩子有答题的实力，就可以安心，他们反而应该劝说孩子不要在意那未得的分数，借此表达自己看待分数的眼光。

另有一类的分数也很重要，他们提醒了父母孩子学习的真实面。有位妈妈寄来孩子高一语文的考卷。但我劝妈妈说，分数不好，与其担心，不如找出问题，至少，这份考卷我一看就觉得很有趣。课文《岳阳楼记》的默写部分得分是满分，但同一课课文在选择题里，得分只有百分之五十。这代表孩子只是机械化地会背、会写，却没有完整地理解课文，而没有完整理解的理由又有好几种可能。父母如果透过好好检视孩子所答的考卷，就有机会更了解他们的学习状况；如果放错眼光，分数只能变成责备或包容，找不到帮助的线索。

父母的眼光是身教与言喻的总和，父母的眼光也会启发孩子的行为，这一课绝不能迟迟才开始。

26　妈妈培养孩子的自尊心

我会在孩子说“我知道我一定写不好”时，
绝不特别心软地安慰：“没有关系，你好好做就好。”
我会问他：“那你想把它做好吗？我可以教你。”
因为我的想法是：“要帮忙，两肋插刀；要安慰，诚恳谢绝。”

小朋友起初都是喜欢从参与或从模仿中学习的。这两种自在的心情，可以激发出很好的向学之心。

“自尊”与“好胜”在某种结果上很难分辨，但在心情上却完全不同。自尊是“有为者，亦若是”，因为羡慕别人的才能，所以想学会跟上，其中虽然有付出努力的辛苦，但是心情是未受恶力逼迫的。而好胜是想压倒他人的欲望，对好胜者来说，别人的成就都是痛苦和压力，而不是取法或砥砺的资料。

毕加索说：“孩子是天生的艺术家。”那就是说，孩子的一双眼睛可以看到美与好，却看不到无用的胜利。一群孩子在一起，如果得到正确的教学启发与和善的引导，不只能因为一起学习切磋而增长能力，更会在当中交到温良有益的朋友。

上进的初心，会往“让自己痛苦的好胜心”或“终身得益的自尊心”分路，父母的态度对这种发展有很大的影响力。无论我们把话讲得多漂亮，道理摆得多高尚，只要日常爱比较，或带着遗憾催促孩子要跟上他人，终究很难不让孩子变成好胜或逃避的态度。好胜的起因有些是被藐视，也有些是成就被过度重视，因而对不能永居第一位感到非常恐惧。

这几年我一直都很纳闷，为什么有一些孩子还很小，却在还没开始动手做事前，就会把“没有做好也不会怎么样”这一类的话挂在嘴上，而且是非常刻意地告知指导者。有时候，他们也会说成：“我知道我一定会做得很烂。”慢慢地我才知道，那是父母为了怕他们受挫折而给的安慰，就这样被孩子学起来了，拿来当成不想被评价的自我保护。

这种预防针在幼儿园最盛行，因为孩子经常做美劳或手作之类非评分式的学习。上了小学，开始有分数或评等，说法就改了，小朋友说的是“我喜欢九十分”或“其实乙上已经很好了”。我常常感觉好笑又带点遗憾地看着这一切，想着无谓的保护果然无法让人强壮起来，也扭曲了学习最单纯的动力。

“朝着标杆直跑”是一种最单纯的认识，可惜说着这些话的孩子反而体会不到这样的专注。有几次，小朋友对我说：“我觉得不用一百分也很好。”我就笑着反问他：“为什么好，你告诉我。”我是打算好好倾听他们的高见，当然，我也知道孩子没有办法说出独特的想法，因为那是别人为了怕他的信心被打倒而建的防护墙，他所得到的暗示，其实是自己跨不出那道墙。

要保护孩子就要帮助他们进步，就要从小建立他们跟分数之间的客观了解。我为了不要小朋友在我面前铺排这种无谓的话语，我会在他们说“我知道我一定写不好”的时候，绝不特别心软地安慰：“没有关系，你好好做就好。”我会直视他的双眼，诚恳地问他：“那你想把它做好吗？我可以教你。”我这种答问，不在他们所熟悉的安慰包里，孩子通常会先一愣，然后直觉地点点头。我非常想要慢慢改掉他们这种没有意义的说话，因为我的想法是：“要帮忙，两肋插刀；要安慰，诚恳谢绝。”

我还帮小朋友建立了一个观念：分数是“挣来的”，不是被“扣掉的”。本来并没有那一百分的存在，而是像打球，进了一球有几分，挥中几球得几分。他们考试，眼前那张考卷得自己去挣分数。拿不到的分数会帮助老师发现，还有哪里是不会的，是要从题目里了解，还是要再给什么帮助，或是谁在偷懒。

有些孩子以为，原本就有个一百分要送他，做错了才会被扣分，如果不会的就不要写，那不就可以守住原来的一百分了？孩子有这么可爱的念头，我以前连想都没想过！

我花了很多时间说服父母去帮助孩子，让他们了解分数跟学习程度是有参考意义的。想想看，班上每一个人都拿一百分是可能的，但每一个人都是第一名是不必要的。一百分代表的是做事的完整性或精确度，第一名代表的是彼此之间的评比，是无可奈何的竞争。要提升程度或使相处者愉快，名次并没有太好的作用，但是满分却可以是引发一起努力向前的目标。就像射箭，大家总是要往靶心射是一样的道理。想考一百分是纯粹的上进心，但想要第一名，就难免竞争。

只要有看待成果的眼光，分数就很有意思。一个人的七十分跟另一个人的七十分，如果错的地方不一样，代表的意义与所缺的能力也就不一样。用这种方法看待孩子的分数，也教他们以这样的角度看待分数，学习的自尊心一定会增加，“求好心切”也不会沦为痛苦的好胜心。

辑四　妈妈是永远的老师

人不能以祸福由天、信弃两可、
勤闲参半的态度来养育或带领孩子。
养育是一种需要学习的美感，
那份美感，任何人都会称它为“爱”。

引言　从孩子最初的老师，到永远的老师

《巨流河》是我经常重看的一本书，书里有典范母亲与典范老师的身影。虽然母亲与老师并不是这本书的主题，我却在书中读到人生最重要的两种滋养。

在《巨流河》的第三百四十六页里，从南开中学到武汉大学被良师陶养长大的作者齐邦媛先生，到了台中一中任教。她在这段短短的文字中，平实却热情地说明了一个人成为老师之后，外在所受的精神激励与内在所产生的自我期许。

没有一个真正的好老师只教知识。老师的影响总会回到韩愈《师说》里指出的三个方向“传道、授业、解惑”。我们不只需要齐先生这样的好老师，也需要母亲了解自己永远都会是孩子的老师。在课业告一段落之后，生命的成长更需要好的指点者。孩子来到我们跟前商量的事，也会随着他自己人生经验的扩大而更加复杂。

一个人当了妈妈之后，为什么会变得如此勇敢，科学家不曾给过答案，文学上却有过很多的描述，“为母则强”既是我们熟悉的一句话，也是我们每个人身边都见识过的故事。只要够关心，妈妈就可以是永远的老师，因为，关于解惑的能力，从来就没有一张文凭可以代表权威，它是每一位母亲的身教言喻，是每一个家庭为自己所留的珍贵故事。

本辑的几则记事，都真实地发生在我的身边，但愿这些母亲的慈爱、耐心与毅力，能给更多的母亲带去各自需要的勇气。

27　妈妈因为爱而更坚强

我看过不少孩子学业或事业有成的母亲的安慰与骄傲，
但这是我头一次看到，
孩子从一个人生高峰被迫往下走的时候，
母亲记得她的一切质量，记得她的一切美丽与荣耀。

每一个穿越过天生限制、克服过生活挫折的孩子，他们的背后都有一个耐心的母亲。这些母亲并不是只把孩子交给专业的指导者，她们的孩子所需要的特殊帮助，绝大多数只由专业老师给予提点和定期但短时间的直接训练之后，父母就一肩挑起其他时间的教导责任。

我们习惯用特殊的眼光看特殊的孩子，更习惯用特殊的眼光看待他们的父母，好像这些父母的坚强与努力，是天生跟着孩子而配套存在的。也许我们并不怀疑，如果同样的孩子从自己的胎怀出生，我们也能做到像他们所做的那么好。

我从很多帮助过自己孩子克服困难或限制的父母身上，看到他们的亲子关系所展示的态度：人不能以祸福由天、信弃两可、勤闲参半的态度来养育或带领孩子。养育是一种需要学习的美感，那份美感，任何人都会称它为“爱”。

我想说说身边几位母亲的爱的故事。

一九八〇年冬天，我因为答应帮一个将要参加小提琴比赛的小六生担任钢琴伴奏而留在学校。学校宿舍在寒假期间并不开放，妈妈帮我找了游阿姨，她是妈妈高中的学妹，愿意收留我二十天。

游家既聪明又漂亮的女儿Vivi，当时是台大二年级的学生。这是我认识Vivi的缘由。

那年寒假之后再相见，时间已过了十几年，Vivi跟先生自美归来，不只是三个漂亮孩子的母亲，也过着人人羡慕的生活。她相夫教子的能力和一口漂亮的英文，更被所有朋友称道。

虽住在同一个城市，但年轻的我们都各自忙着生活。再见时，我只觉得她一改过去给人健美爽朗的印象，变得非常纤瘦而宁静，不久之后才听说，她生病了，然后也离婚了。

Vivi离婚后，带着三个儿女再度住到孩子的出生地美国，但自己却因为在“九一一”之前回到台湾探望突然中风的父亲，而无法顺利回去跟孩子相聚。很辛苦地熬过一段对孩子牵肠挂肚的生活之后，她才又回到美国。

虽然留在台湾那一年，我没再见过Vivi，但有一次陪妈妈去探望游阿姨时，知道游阿姨一边照顾中风的先生，一边照顾生病的女儿。

那一天，在那个我曾借住过的日式宿舍里，游阿姨用带着很浓的日本腔的台湾话，跟我描述化疗过后的女儿：“我们Vivi好勇敢，现在她长出了一点点头发了喔，好可爱、好可爱！”游阿姨一边说，一边笑，眼里充满的爱与满意，让我觉得当母亲好美丽。

我因为游阿姨描述女儿的心情与气息，而觉得非常感动，也是我第一次知道，一个年迈的母亲说起生病的女儿时，那种犹如照看婴孩的爱意竟是这样的柔美。

我看过不少孩子学业或事业有成的母亲的安慰与骄傲，但这是我头

一次看到，孩子从一个人生高峰被迫往下走的时候，母亲记得她的一切质量，记得她的一切美丽与荣耀。她不只是在衣食住行上给孩子支援，更继续用着一点都不气馁的情感，向别人分享她对孩子的爱。

前不久，我听说Vivi过世了。她是回到父母身边，在他们的照顾下离开人世的。

妈妈跟我说，Vivi过世后不久，游伯伯也走了，他生前常不平地说："我女儿没有错，只是因为她生病了。"我想，她不只没有错，她的人生也没有缺憾。有多少孩子像她这样，被父母一直以这么骄傲的心情来爱着、护着，他们之间是多么美好纯洁的亲子相遇。

那天无意中在电话里跟妈妈聊起游阿姨的近况，得知Vivi的事之后，我想起一部老电影《钢木兰》（*Steel Magnolias*）。

记得电影里的母亲在女儿病逝后，对她的几位知心好友说起孩子心跳停止那一刻，先生因为承受不住而离开了病床边，她说：

"我觉得很好笑，男人不应该是钢铁打的吗？但我坐在那里，握着女儿晓碧的手，没有争吵，没有颤抖，只有平静。那时我明白了，身为女人，我多么幸运：当那美好的生命飘进我的生命时，我在场；当她离去时，我也在。那是我一生中最珍贵的时刻。"

28　为子女更好的生活而采取务实决定

那一夜过后的清晨，惠苹回到天家。

隔一天，就是惠苹家老大圆圆第一天要开始上班的日子。

她好像在对孩子说：

你的未来与生活比妈妈更重要，

赶快新的开始，不要为我的病担心。

我的大学至友惠苹得知罹癌那天，医生直接告诉她不用开刀治疗了，癌细胞已经四处扩散，子宫、肝与骨头皆受侵扰。

惠苹是以信件告知我这个消息的，之后我们见面时，她带着不知所措的同情跟我说：“珠珠（惠苹的妹妹）哭得好伤心，医生说的时候自己也哭了，我都不知道该怎么安慰她们？”此后的两年多，惠苹在自知有限的时间里，继续踏实地教导两个女儿如何面对未来生活；那已经不再是上学放学、读书才艺的问题。

惠苹离开人世的那一天下午，家人与我们许多好友都围在她的床边，但她已陷入昏迷。还在大学念书的仪仪从学校赶来，握起惠苹的手，带着鼓励，昂扬着声音，对罩着氧气的母亲轻声喊着：“来，妈妈，用力吸！用力吸……”那已经反过来的勇气与坚强，使我了解到病后的惠苹，在孩子身上又执行了多少可贵的教导；我更看到一个母亲受到现实的威胁时，她会用多踏实的决定，把自己的爱发挥得多淋漓尽致。

那一夜过后的清晨，惠苹在家人的陪伴和丈夫的小提琴声下回到天家。隔一天，就是惠苹家老大圆圆第一天要开始上班的日子。她好像在对孩子说：“你的未来与生活比妈妈更重要，赶快新的开始，不要为我的病担心。”有时候我不禁会想，惠苹爱女儿的心，是因为作为老友，所以我非常懂得，还是因为我也是母亲，所以明白？

我十八岁在成大与惠苹相遇时，没有想过我们在人间的友谊只能维持三十二年多。有一次，忘了在什么样的情况下，我们一起学了《若我们不再相见》这首诗歌，平静安宁。我并没有问惠苹，这是不是她第一次听到这首诗歌，但当时，我记得了这诗的大半。

若我们不再相见，在这人世间，当颠沛的人生路已到尽头。
有个奇妙的聚会处，在天庭高处，就在生命大河流经之处。
在那里玫瑰花永远吐艳，生离死别也不再演。
若我们不能再相见于这人世间，必能相见在那生命河边。

我在清晨得知惠苹离开的消息，试着要做点事，但心里空空的，后来想起了这首诗歌，知道惠苹去的地方玫瑰花永远吐艳，生离死别也不再演，我便觉得受到安慰了。

有时，我会在一两个惠苹与我曾一起踏过的街景里想起她，但更常在要不要替孩子揽起一点生活重量、突生典型母亲软弱的时刻，想起她最后一段日子的忙碌与心情。

记得就在她去世的前几个月，有一天我们互通电话，问起各在忙些什么的时候，惠苹跟我说：“我在教圆圆报税。”她没有说，再不教要来不及了，但是我相信她心里急着分辨哪些必要的事该做，于是撑着体力，放眼到生活里去搜索自己还没有一一完成的任务。

母亲的任务，就是为保全子女更好的生活，而在本能下采行的种种务实决定吧。

29　我是你心中永远的明灯

产检完全正常的胎儿，
在呱呱坠地的一刻，才发现得了无眼症。
在许多人看来，那对母亲必然是一段遥遥无期的挣扎，
但淑为却在可扬新生的一天里就已镇定下来，
认识到降落在她身上这份不平凡的母职。

我拿着一锅洋葱酱，快步从厨房走向餐厅，一一询问正在吃午餐的孩子们，想不想在鸡腿上淋汁时，坐在一张大长桌短边的可扬，高声说着："Bubu老师教过我们吃面包的方法。要先撕下一口，不可以一整个拿起来咬的。"我很欣慰，接着可扬的话，再叮咛一次那些已经因为饥肠辘辘而狼吞虎咽，早已把我的教导抛到九霄云外的小朋友。

我猜，可扬永远都不会知道他每次来上课，对我有多意义深重。这份意义，有一半是因为可扬总是在课堂上专心听讲，这对一个老师来说，是何等的鼓励？另有一部分是，可扬上课那天，我就可以亲眼见到他与他的妈妈怎么相处。

只要看过淑为怎么带可扬一点一滴、一事一物地去了解这个世界，那么对任何一个母亲来说，都是最难以诉说的激动与鼓舞，连我这个比她资深得多的妈妈，也不例外。

记得有一天做完上半天的工作，孩子们正分头布置好餐桌要吃饭，大伙在一百多坪的工作室里到处走动、分工收洗与摆设餐桌时，我看到缩坐在落地长窗前的可扬，心里先是一阵紧，但随即一想，又放松了：我猜淑为是为了帮我的忙在安顿其他孩子，暂时要可扬等她一下。

在如象阵一般骚动的孩群里，看不见的可扬，有时必须以不变应万变。而他的世界里，我所看到的美和爱，有好大一部分也许是明眼人的父母要感到妒忌的，那就是可扬对父母的“信任”。

而我所见的淑为，总是明智地分别着生活里每一件事当中“信任”与“依赖”不同的成分，她的这份细致用心，在我看来，刚好是我们一般母亲逐渐失去的敏感与智慧。

在我还没有跟可扬有足够认识的初期，我曾误会淑为对他制止的动作是否太过“严厉”。后来我才了解，那是因为我对明眼人协助盲眼人所使用的信号完全不了解。

几个月过后，我又仔细想过，淑为夫妻到底是怎么带大可扬的？我认为那份不了解，并不完全在于我对动作信号的陌生，更在于无法时时敏感地体会到，自己所没有承受过的辛苦之量。

我总是在演讲或课堂上，告诉更多的母亲可扬工作与学习的故事。当我这样说的时候，每一次心中都感谢着淑为对我的信任，她允许我这样以他们的亲子相处来鼓励他人，是一种让我敬佩的胸怀。这种胸怀，我认为跟淑为自己在学校执教，对教育与人生有美好的期待及深切的了解，是紧密相关的。

记得认识可扬不久之后，淑为曾经对我说起过孩子出生时的情景。产检完全正常的胎儿，在呱呱坠地的一刻才发现得了无眼症。

最让我难以忘怀的，是淑为平静的陈述里，流淌着一种让我难以想象的勇气，她说：“我只哭了一天一夜，就开始打听以后要怎么让可扬受教育。”

在许多人看来，那必然是一段遥遥无期的挣扎，但淑为却在可扬新生的一天里就已镇定下来，认识到降落在她身上这份不平凡的母职。我因此相信，她的心里绝不是挣扎，而是奋斗的自期，努力的自许。

关于淑为夫妻带可扬的心境，或作为姐姐的可铭所给予可扬的友爱，我都不想因为只是旁观，而浅释了他们可以给人的鼓舞。所以我以一个发问者的角度，请求他们把勇气赠送给有幸读到这些话语的朋友。

在记录访谈前，我把淑为给我的一封信作为开始：

Bubu老师，早安：

谢谢您。

我相信每位妈妈对小孩的爱都是满满的，而我一直和大多数的职业妇女一样，工作、家庭两头忙。

昨天和您通完电话后，脑子一直回想可扬从出生到现在的点点滴滴，时间过得好快，转眼已经十年了……

我其实非常赞成您那天在夜读活动中所说的话，家庭和孩子是每个人花最多时间和精神的地方；也了解您为何不喜欢被冠上亲子教养专家的头衔，我很犹豫自己的经验是否足以和大家分享？

到今天早上，我的脑子还一直在回想与可扬生活的点点滴滴，这十年我们好像在玩闯关游戏一样，一起度过好多眼看山穷水尽，但是转个弯柳暗花明的游戏。虽然心里面还是很犹豫，但是我相信您一定看得见我自己都没看见或发现的部分，而我又好喜欢看您笔下的可扬，像是在说一个邻家的故事，有趣真实，没有矫情和悲伤、怜悯。







两个母亲的问与答

蔡颖卿：请淑为说说，在可扬还没有学步前的婴儿期，你是怎么带他的？怎么教他像姐姐可铭那样认识家人与环境？当时，你最希望自己以母亲的身份拥有什么样的能力？

淑　为：因为少了视觉的经验，可扬认识家人与环境的方法大都靠听觉、触觉和嗅觉。也因为看不见，所以对陌生的环境、不熟悉的人、没有听过的声音，像是洗衣机、吸尘器、果汁机等机器的声音，会用大哭或尖叫来表达他的情绪。每当环境变动或有家人、朋友靠近他时，我会告诉他，甚至会提早告诉他我们会一起去哪里，遇到什么人。

可扬会用自己的方式认识环境及认人，也是因为有了可扬，我才知道原来环境中有不同的声音和味道。每个人也都有自己的特色，他会记住每个家人、朋友的特色，可能是声音，可能是味道，可能是身上的小饰品，像是手表、戒指等。他特别喜欢声音高的朋友。

也因为可扬，报读介绍环境成了一种习惯，但也曾发生想要偷懒蒙骗过关而被他抓到的窘况。

记得有一年暑假，我们决定去花莲旅游，因为是临时决定的，所以许多饭店都客满了，好不容易才定到一家商务旅馆。抵达饭店后，一边介绍环境，一边搬着行李要进房间，可扬突然问我：“这间大饭店高级吗？”我说：“非常高级。”他接着问：“既然非常高级，为什么电梯只能搭六个人？而且只有一部电梯而已？”从此我在报读时，就会尽量客观确实。

有些环境如果不到现场，很难形容给可扬听，例如：海边的味道和海浪的声音。在他一岁三个月时，我们全家去垦丁闻海的味道和听海浪的声音，晚餐过后，我们在海边散步，抬头看满天星斗，美丽极了。

我小声地说："如果小爱（可扬的小名）也能看到这么漂亮的星星该有多好？"可铭走在我身边，告诉我："妈妈，你有两个小孩，一个看得见，一个看不见。我看得见，我可以告诉小爱这些星星有多么漂亮，以后看到其他漂亮的东西，也可以告诉他。"

在这之前，我常常在想，如果真有怪医黑杰克该有多好，虽然他的开价很高，但是手术几乎都会成功。但是听到可铭的话之后，我告诉自己，只能用更勇敢的态度面对未来，唯有自己坚强，小孩们才能一起往前走。

蔡颖卿：出生后，为他取名为"扬"，有没有特别的意思？你们不断用教育在帮助他突破视力带给他的限制，这跟当时用"扬"字有关吗？

淑　为：可扬是在全家人的期待下来到我们家的。在还没有知道性别前，姐姐已经替他取好"可爱"这个名字，因为她希望妈妈肚子里是个可爱的妹妹。因此从在妈妈肚子里到上小学前，所有家人老师同学，都叫可扬"小爱"。

知道性别之后，每天去幼儿园接姐姐回家的车上，我们都会讨论弟弟应该叫什么名字好？姐姐那个时候刚在认识汉字，对广告招牌上的字非常感兴趣，帮弟弟取了好多名字，"可扬"是其中一个。

可扬出生后，全家人一致通过就取这个名字，在对视障者完全不了解的时候，大家觉得可扬需要一辈子靠手认识世界，爸爸则希望他可以靠自己的力量走出去，自由自在，神采飞扬。

有时候想想自己可以带着可扬走过这十年，家人的支持真的非常重要。记得告诉家人决定取名“可扬”时，可扬的大舅就举双手赞成，他说：“可扬，可养，一定可以把他养大成人。”虽然是句玩笑话，却给了我无比的信心和勇气。我相信自己一定可以把他养得很好。

蔡颖卿：<u>美国作家霍丁·卡特说：“我们能给孩子的礼物只有两种，小时候给他们深根，长大之后给他们翅膀。”</u>相信每位父母对这段话都很有感触。但对你们来说，为可扬扎根的工作远比其他父母难太多，因为，自己所拥有的经验有些除了并不适用之外，还可能形成教育他的阻碍。

这样想来，你们等于在一个孩子身上要同时做好几份工作，你怎么保持自己敏锐的心思？

淑　为：我想这是父母与生俱来的本能吧？

记得躺在产台上听到可扬的第一声哭声时，同时听见医护人员窃窃私语地讨论，在他的左眼下方有一个和龙眼一样大小的血管瘤。看到可扬后，医生告诉我这个血管瘤长大就会消了。

在与可扬共处了一个下午后，我非常纳闷他为什么不把眼睛张开？我询问了医生及护理人员，他们告诉我小婴儿睡眠时间很长，这是正常的。

但是我的直觉告诉我，可扬的眼睛出了问题，于是利用夜晚病房进出人员比较少的时段，小心翼翼用手撑开可扬的眼皮，结果和我心里想的一样。

我比其他视障者的家长来得幸运一些，因为可扬没有眼球，所以就

没有治疗上的问题与煎熬，直接找早疗机构协助。由于视觉障碍占所有身心障碍的比例很少（可扬出生时约占5%），因此专门做视觉障碍的早疗单位相对较少。

在排队等待早疗的过程中，像是千年之久，焦虑和不安常常会出现在可扬睡着后。直到我先生抱回近二十本有关于视障者的书籍后，焦虑和不安才慢慢减少。透过阅读视障者的相关书籍，我们对视障者有了比较深的认识。

我们无法对尚未满月的可扬规划他的人生方向，但是我们可以确定他不要变成怎样，例如：从书上及听视障者演讲中会发现，视障者大都独居或从小住校，对家人及家庭概念会相对模糊；或者视障者的妈妈常常会带着亏欠照顾小孩，因此许多原本应该学会的生活自理，妈妈都代劳了。我也因此明白，对可扬的要求要和对姐姐一样，这样他才有机会靠自己独立生活。

曾经有很长一段时间，我会因为排不到视障权威的职能治疗师时段而焦虑，也会为了找不到一本专门替照顾视障者而写的育儿书难过。带着可扬在各大医院及机构赶场奔波下，我和可扬都疲惫不堪，情绪变得十分暴躁。

记得一个盛夏的中午，又到了一个月一次的视障权威职能治疗师上课时间。这天训练的主题是脚的触觉训练，治疗师请刚学会走路的可扬光着脚丫子，走在人行道和柏油路上，让脚底体验不同的触觉。

可扬边走边哭，几次停下脚步，不肯再往前走。短短一百米，可扬走了近一个小时。我跟在后面默默流眼泪，几次看到障碍点条件反射地要抱他都被制止。抵达终点时，我冲去抱起可扬，他的小脚丫已经红

肿。给他补充水分后，他累得趴在我身上睡着了。

这次之后，我们就没有再去上这位权威职能治疗师的课。想到要放弃好不容易排到的课，我内心挣扎了好久，深怕自己的决定会让可扬以后的发展受到影响。

可扬的大阿姨听了，骂我："你是他的妈妈，是最主要的照顾者，全世界只有你最了解他目前的状况，为什么只相信权威，不相信自己？小孩那么小，皮肤那么嫩，光着脚丫子走在有在施工、有在修车、停满机动车的人行道和柏油路上，全部的老师都穿着鞋子、戴着帽子，他们知道七月中午的台北路上有多烫吗？既然要训练脚的触觉，你自己不会想办法吗？"

经大阿姨一说，我好像突然开窍了。

我不应该把照顾可铭的经验全部清除，想要为可扬量身定做一个专门的养育方式，这样只会让自己更慌、更没有自信而已，所以听到专家的建议或方法就照单全收，毫无判断力。

之后若有机会遇到视障者或视障者的家长，我就会询问自己想了解的事情。小到吃饭的方法，大到人生方向，这些生活经验的分享以及与不同年龄层的视障者相处，点点滴滴的累积，我们的心就愈来愈踏实了。

蔡颖卿：带明眼的孩子都还经常遇到挫折沮丧，带可扬时，遇到心情过不了困难之坡的时候，你怎么劝慰、鼓励自己？

淑　为：在可扬还是小婴儿时，我的心情起伏比较大。一方面是担心自己没有能力扮演好妈妈的角色，另一方面常常在想，自己要不要辞

掉工作，专心带他？

有时候在医院、早疗机构来回奔波，又看不到小孩进步时，真的十分沮丧，总会心生快撑不下去或者我还能撑多久的疑问。这时候家人的支持及直言真的非常重要。我大姐问我：“你有没有发现，每当你情绪低落时，小爱也会特别难带、大哭尖叫？”

曾经我问我先生：“如果当初没有小爱，日子会不会好一点？”我先生回我：“小爱跟着我们吃香喝辣的有什么不好？日子会一天比一天好，往前看，不要往后看。”

随着可扬愈来愈大，我们之间的互动愈来愈多，自己愈来愈有经验后，遇到挫折和沮丧时，都能迅速恢复。

在完成台北市捷运触摸地图后，我开心地告诉家人，原来我早就开始准备当小爱的妈妈，因为我大学时学的景观设计，做过无数的模型，也熟悉许多制作模型的材料，现在可以用在小爱的触摸地图上。原来一切的学习与准备都是为了他，我是最佳人选。

我常告诉自己，植物在任何环境下都会想尽办法生存下来，植物可以，我一定也可以。

蔡颖卿：跟一般父母不一样的是，你因为可扬，得学习许多其他母亲无需学习的求知技能？我所知道的就有读点字、史氏板等，即使像用刀、用剪刀这类工具，思考上也不同。我觉得那种鞭策与动力，似乎也使你看起来总是平静愉快。

你是否曾这样想过，可扬送给你一份很宝贵的礼物：他使你永保年轻。

淑　为：其实点字只是沟通的一种符号和方式，就像英文、法文一样，许多听障的父母也会学手语或唇语和小孩沟通。

确实像老师您所说的，因为可扬，我认识了许多新朋友，也因为可扬，学到许多新知，尤其在自己的职场上，会重新思考该怎么教与学。因为他让我有机会重新当学生，去师大特教系学习视障相关知能，让我更有机会接触原本不是我所学的专业领域。

而拜科技之赐，可扬可以借由计算机完成作业、上网、收发信。和他一起学习，让我永保年轻。

蔡颖卿：这是有一次课后你给我的信。

Bubu老师，早安：

接连两周带可扬去工作室上课回来后，几度想写信给您，但又不知道该如何说清楚心里面的感谢与感动，想跟您说：谢谢。

可扬回家后一直说："Bubu老师怎么对我那么好，知道我喜欢吃牛肉，而且还是牛排呢！"

谢谢您让其他孩子有机会可以多认识一下视障者，其实我还蛮担心教点字会造成您的困扰……不过看孩子们开心地学会数字一到五，我也很开心，可能是我多虑了。

每天傍晚与孩子们共同准备晚餐，是工作一整天后最期待的事。可扬已经可以帮忙削很多蔬菜和水果，像是黄瓜、丝瓜、莲藕、胡萝卜、青花菜、苹果等。他的工作质量很好，一点点皮都不放过，而且工作完后，工作台还是整洁的，皮都整齐地放在盘子里。

那天有位小朋友问可扬和我："你都看不到，干吗来这里上课？"我被这么直接的问话，一时不知道怎么回答。可扬回答他："看不到还是可以来上课。"嗯，心里面觉得，可扬回答得真好。

老师谢谢您。

淑为

人际关系一直是教育可扬的一大难题，但我觉得你们把他带得好开朗。说说你在这部分的远虑与做法。因为，我看到许多父母无意中把孩子带得非常以自我为中心，如果他们有机会听听你们怎么教导可扬在人群里保持自我、尊重别人，一定能得到很大的帮助。

在可扬实际与心灵的世界里，我认为纪律是维持所有平衡的一个架构，我的看法是对的吗？

淑　为：因为缺少视觉的经验，可扬没有办法观看别人的脸色，时常会在不适当的时间点发言，或者不知道自己的音量太大，或别人是否对这话题有兴趣。这是我们一直在提醒他的地方，但是成效好像很有限。

为什么要严格要求他不要影响其他人且遵守纪律？因为没有人有责任必须协助他，而他从一进校门开始，就需要许多同学的协助。如果他的自我情绪管理很差，生活自理能力没有提升，同学的同理心迟早有一天会用尽。

我曾经在许多本书上看到，相对于中途失明者，天生盲者大都生性乐观开朗。也许是因为如此，可扬一直都是开朗、喜欢学习的小孩。

他小一时有同学喊他：“瞎子、瞎子！”他回同学：“我本来就是瞎子，虾子要蘸地瓜粉炸才好吃……”我本来还在想该教他怎么回答，想不到他已能幽默以对。

我每天叮咛他“坐好，不要摇晃身子，抖手抖脚”都不见效果。四月初上课，孩子们愉快地享用面包和鸡腿时，可扬又开心地摇晃抖动，一旁的沛均直接告诉可扬：“你看不见，你都不知道你这样抖动有多难看，我们都乖乖坐着吃，没有人像你这样动来动去。”

后来到课程结束回家，可扬都坐得很端正，站的时候也能抬头挺胸。我真的好感谢沛均的直言，比我一天提醒十次以上有效多了。

视觉障碍者的障碍是外显的，所以很多人会觉得视障者很可怜，产生同情，对他们的要求也会比较低，这是我一直担心的。

除了视觉上的不方便，可扬应该和同年纪的孩子一样受相同的规范，当对他的要求和姐姐一样时，他就知道他和大家都一样。

蔡颖卿：一个母亲的辛苦，往往因为化为情感语言的描述，而云淡风轻了。但我可以想象，你们比其他同龄父母更需要为孩子规划具体的目标。

你既要工作，又要往这个目标毫不松懈地前进。我最想听听，典型的一天，你是怎么跟可扬一起过的。相信这种持续不断的工作，能让其他母亲在精神上得到动力。

淑　为：和大多数的家长一样，我对小孩的未来同样有很大的期待。

可铭小时候喜欢画画，就会想着要不要让她往美术发展，当她对手工艺很有兴趣时，又会想要替她规划未来，深怕她的天分被埋没，没有人看见她的优点。

直到可扬出生，回头看看自己带可铭时的状况，真的是为她的未来规划用力过度了。

我曾经听过新竹教育大学黄国晏教授的演讲，他也是一位视障者。他说，很多人都会觉得视障者的音感很好，会很多乐器，触觉灵敏，方向感极佳，但是以上的“大家觉得”，他没有一项符合。

他说了一段让我铭记在心的话，他说：“视障家庭通常有两种极端，一种是把小孩送去寄宿学校，常常忘记该在放假时间把孩子接回家，所以孩子对家人及家庭的印象很薄弱；另一种是父母辞掉工作，举家迁移至提供视障教育服务的学校附近，专心教养孩子。所有的家庭都一样，如果父母是五十分，小孩也是五十分，合起来就有一百分；父母为了获得小孩的五十分，放弃自己原本的工作和生活成就小孩，但有谁能保证全心投入照顾后，就真能拿到小孩这五十分？但是，如果父母只要微调自己的生活形态和工作方式，也许得到三十分，小孩在你认为可能无法全心全意投入，也只拿到三十分，这样加起来，也至少有六十分了。”

当父母义无反顾放弃一切照顾小孩时，应该也站在小孩的立场想一下，小孩会希望父母放弃一切照顾他吗？我们不如保有原本的生活形式，慢慢找出一条适合的道路，和孩子一起往前走，这样才能走得长久。

我们很幸运在五常小学遇到的三位导师，都对可扬一视同仁地教

导，除了课业上的学习之外，视障资源班的老师会提供视障专业的支援。

老师告诉我们，当可扬需要的支援愈少时，表示可扬可以独立学习的能力就愈会提升。能够一直让我们夫妻在职场上专心工作的功臣，其实是学校的老师们。可扬上学时，我们可以非常放心地工作。

可扬放学回家后的时间，是我们一天中相处最多的时间。为了让我们相处的时间更多更完整，这些年我发现自己的工作效率变高了，能尽量在上班时间把工作完成。

在可扬低年级的时候，我们每天都要花很长时间练习生活自理，例如：吃饭、穿脱衣服、穿袜、清洁身体等。可扬完成学校功课后，就是我们的练习时间。

体育课一直是可扬认为最困难的课程，一方面是很多动作他要不断练习才会，一方面是他不喜欢运动。健康操是他认为最困难的部分，他练习了两年多，才能完成所有的动作。不过升上四年级，健康操又更新了版本。幸好，有了之前的练习基础，这次他一年就可以在老师口述协助下完成动作了。

中年级的时候，可扬去工作室上课，我才发现他其实可以做更多事。在Bubu老师正确的引导下，他可以用刨刀、水果刀、剪刀完成食物的预先处理工作，因此我们在完成学校功课后，又多了可以练习的项目，而可扬也会为自己能参与家务而有成就感。他会说，门和柜子是我擦的，地板是我吸的，今天的什么菜、什么水果是我削皮的，对自己的工作质量非常有自信。

在可扬还不会使用计算机前，我必须花比较多的时间翻译点字作

业。可扬会使用计算机后，他可以在我准备晚餐时，先完成他可以完成的作业。等吃完晚餐后，再一起完成他需要协助的部分。

他会按照每天的作业量定完成的时间，大都可以如期完成。如果提早完成，我们就会去搭公交车、吃冰激凌，作为他提早完成作业的奖励。

上了高年级重新分班，可扬要重新认识新老师、新同学。头三个月我问他，要不要去上生活课？他总是说，他怕功课写不完（周六给可扬安排了视障协会的课程）。直至三个月后再问他，他说可以去了。我想可扬已经调适好，并且可以安排他的假日时间了。

蔡颖卿：最后，我想问问你关于恐惧这件事。我记得有一次在我千代田工作室上课，可扬下楼时，一脚踩进了没有扶栏的楼梯与墙边空隙，就在我的心因惊惧而一阵狂跳之际，你已一把拉起可扬，只低声说了一句"没有关系"，脸上看不出丝毫受过惊吓的神情。

那天之后，我经常在自己与许多母亲忧虑烦恼的言行里，想起你是不是比一般母亲更成功地驾驭了恐惧，而不是让恐惧不着痕迹，但实际上却铺天盖地地主导我们。说说你在这部分的心得与成长。

淑　为：这题是我想得最久的，不知道该如何说明，才能贴切地形容自己对恐惧的定义和了解。

我大部分的恐惧，来自对未知事物的不确定及不了解，这个部分是我自己可以利用时间、经验找方法解决的。例如：可扬出生后，我不知道自己是否能好好照顾他，我常因此觉得害怕。透过视障协会、视障者家长、书籍、进修，有了教导的原则和目标，我就知道了自己该如何带他。当了解愈多时，恐惧就消失了。

我们的目标是可扬能独立自主地在外面行走，学好定向则是达成目标的方法，如何正确使用手杖、如何追迹、如何保护自身安全、遇到障碍物该如何反应、如何判读环境给的信息等，就是可扬应该学会的基本功。

可扬对大众交通运输工具非常感兴趣，尤其是火车和公交车。自己搭公交车回家是他一直想要挑战的事情。他把希望告诉定向老师，努力专心地练习定向，克服心理障碍，独自从校门口走到公交车站牌，并且花了一个半月的时间完成挑战。

在家门口等待的我，其实是担心害怕的。看着远处拿着手杖、拉着书包的可扬出现时，内心的激动与佩服真的难以形容。我故作轻松，问可扬："你一直举着公交车号码牌，手不会酸吗？"可扬回我："我会听公交车的声音，新店客运来的时候我才赶快把牌子举起来，那个站牌有三条公交车路线可以回家，新店客运有两条，而且不会绕远路……"

记忆中最恐惧无助的一次经验，发生在可扬刚从桃园转学到台北就读的那个学期。每天一百多公里的交通往返，他不曾因为要早起而赖床发脾气，看着可扬每天都在进步，我刚换职场的不适应和身体上的疲惫，似乎都不算什么。但那年十一月时，主要协助我照顾可扬的大姐突然走了，有好长一段时间我陷入悲伤中，没有办法好好生活。

我在短时间内必须学会料理三餐，必须安顿可铭上学（那一年可铭还留在桃园念书）。我非常清楚自己不可以慌张，影响到小孩的学习。

和可铭沟通之后，我带着她练习搭火车上学放学，她的导师也协助周三及放学后的照顾。

这一切正常运作后，心情也比较安定下来，而在可铭及可扬的鼓励

声中，我的厨艺也在慢慢进步。我常在想，大姐如果看到我煮的饭菜，一定会摇头叹气吧？但是两个小孩每次都会说，妈妈今天煮的饭菜很好吃。这让我十分开心。

当初决定要换工作和转学时，可扬的大舅就告诉我：“你要记住，去台北工作和就学是你的选择，因为你知道那里的资源比较多，交通比较方便，对小爱比较好。但是决定去的是你，不是小爱，所以日后遇到挫折时，千万不可以说：‘当初都是为了你才换工作转学的。’”家人的直言一直都是我成长的正向力量。

千代田工作室的楼梯非常特别，可扬没有走过，所以才会踩空。相信经过这次经验以后，对楼梯的形式又多了一种认识，应该不会再踩空了。

其实在专心照顾可扬的过程中，姐姐可铭的心理发展是我比较担心的。我会希望她的成长不会因为弟弟而受影响。第一次看到她在作文中，云淡风轻地描写和弟弟的相处，谢谢她的体贴与懂事，相信在娇小的身躯中，她也有一颗坚毅的心，可以陪弟弟一起往前走。

30　知女莫若母

“知女莫若母”，
并不是天下母亲都可以一直维持下来的天生敏锐。
凡是能坦然相信孩子的妈妈，
都是持续关怀着孩子的人。

我是先认识可铭，才认识可扬和他们的母亲淑为的。

淑为前文里的最后一段话：“专心照顾可扬的过程中，姐姐可铭的心理发展是我比较担心的。我总希望她的成长不会因为弟弟而受影响。第一次看到她在作文中，云淡风轻地描写和弟弟的相处，谢谢她的体贴与懂事，相信在娇小的身躯中，她也有一颗坚毅的心，可以陪弟弟一起往前走。”

“知女莫若母”，并不是天下母亲都可以一直维持下来的天生敏锐。凡是能坦然说这种话的妈妈，都是持续关怀着孩子的人。

我跟可铭的认识，就是从她的“娇小”而开始的误会，又经过这几年深入了解她与弟弟的相处，看到这段话时，觉得淑为说她娇小的身躯里所藏的那颗美丽坚毅的心，真是一点都不假。

小五的可铭来上我的缝纫课时，我当时很惊讶，这个小女孩手下的功夫怎么如此细腻周到？在简短的问话里，她回答我两件事：一是，她之前没有做过我所教的内容；二是，她是小学三年级的学生。

她的回答前者是真，后者是瞒——瞒的理由很简单，因为她个子很小，不只同学笑她，陌生人也不信她已经五年级了。所以，在一时的困

惑与对我的不了解中，可铭找了一个年级与身高值相配的数字回答我。

但她毕竟是一个很好的孩子，回家愈想愈心虚，一个星期之后，我收到一封从莺歌寄来的信，是可铭对这件我完全没有起疑的事做出的解释，她在信里难过地忏悔着不该欺骗我。

我立刻给她回了一封信，告诉她身体与心灵的高大之间的区别，因为犹记那是洪兰老师说过她对曾志朗老师的想法。此后，我跟这一家，因为可铭的一个小欺瞒与真诚实而开始了美好的认识。

从可铭文静的表情与稳重的举止所得的印象，我没有想到看不到的可扬，竟是这么热闹活泼的一个孩子。可扬第一次跟我见面前，就在姐姐的讲解跟妈妈所制的模型下，把工作室先“摸”得一清二楚了。

我们工作室的动线高高低低，处处要小心，也曾有不少孩子因慌张而跌倒过，但可扬却在第一次就如鱼得水般地身处在几个不同的工作区。此后，他在这个工作室里一次也没有失误过。

之后，在一堂手足课里，我亲眼看到可铭是怎么跟弟弟在工作中紧密地互动：他们既不失一般手足偶尔会有的玩闹嗔斗，又远比一般手足多几成温暖地互助和相依。人们总爱用手足来称道朋友的关系，却很少有人炫耀手足温暖已包括友谊的深义。

又一次看他们相处而有同样的感受，是在两个孩子的一场团体音乐发表会里。

那天的可铭，很不同于我在工作室里看到的模样，她穿着漂亮的洋装与娃娃鞋，娇小的身影在偌大的舞台上，似乎更加娇小了，但她沉稳的气质也因为这样的场面而彰显了力量。那天可扬打着小领带，白衬衫

上加了一件与裤子同色的灰色背心，收起了他日常的兴高采烈，只慎重其事地在台上倾力演出。

我很庆幸那天跟先生都盛装出席了，虽然可扬看不到我穿了什么，但是，相信他一定能感觉到Eric叔叔和Bubu老师的喜悦。

那晚深夜，我收到可扬的来信，他说姐姐告诉他："Bubu老师穿得好漂亮，衣服上有好多花。"我很懊悔没有带上一把香气远飘的鲜花赠可铭和可扬，这样，可扬对我身上那些花和我们聆听之后兴奋的心情也许会有更多的想象。

我生长在四个孩子的家庭，嫁给了有三个手足的夫家，两边都有男有女，所以对一般父母的共同经验，我有了一种广义的认识。婚后生了两个女儿，更了解为人父母对孩子们之间能不能彼此真心关怀，又是如何地充满着期待，但是，很少有家庭能把这项功课做到及格边缘。

我觉得，读完可铭初一作文的父母，也许会得到手足教养上的一点启发：

每个人的内心深处都有一个秘密，而使其成为秘密的原因，不外乎是害怕被宣传出去，所以与其去担心，不如把它关在自己心中的小房间，不让任何人知道。

还记得那是小六时发生的事，永远记得那是星期五的最后一节生活课，老师空着手进了教室，并说这一节课要来聊天。

"聊什么？"同学问。"聊可铭的弟弟。"老师回答。

那时我吓住了，一时之间不知道要微笑还是惊恐。是，我的弟弟很特别，他是个盲人。弟弟一直是我心中的秘密，我不敢告诉别人，也不

知道要怎么告诉别人。老师带着微笑看着我，同学们也纷纷用期待的眼神盯着我。我开始慢慢地说出弟弟的故事。

第一次知道什么是“盲人”的惊讶；看着家人带着弟弟一直进医院的不解；妈妈连夜做弟弟点字书的心疼；弟弟第一次学会自己吃饭的感动；上小学到处碰壁的辛酸；被同学威胁，如果不听他的话，就要把弟弟的事说出来的生气……

一点一滴缓缓地浮上了心头，鼻头一酸，就这样在班上掉了眼泪。之后，同学一个个举起手问起了关于弟弟的问题，而我便一一回答了他们。

敞开心房的感觉真好。不用过多地修饰、过多地准备，就能展现出最深处的真心，就能创造出一堂难忘又温暖的生活课。

31　给孩子宁静平稳的家庭气氛

婶婆把同时教养六个孩子的工作，变得如此与众不同。

人们总爱问“方法是什么”“窍门在哪里”？

她简单回答：

“我们只是给孩子一个宁静平稳的家庭气氛。”

她真的已经把所有方法与秘诀都说完了。

叔公家的小姑姑一共有五个，五个之后才是小叔叔健男。

健男叔叔的小名有别于他的五个姐姐，大家叫他的时候，是用日语的片假名来发音Boy。但姐姐们的小名就全都用英文，依序是Jenny、Sandy、Cici、Lulu到Julie。

蔡家的小姑姑，连最长的懿君都比我小一岁。她们因为有漂亮的妈妈和温文儒雅的爸爸，理所当然就生下了一个个漂亮的女儿。当中最小的玮君姑姑，小名虽然也跟姐姐们一样以英文发音Julie，但Julie之后又加了日文的“ちゃん”（Chan）。

我从小听到每一个人叫Julie　Chan的时候，声音里总有一种特别的怜爱。我相信，一方面是因为当时她还是家里的老幺，另一方面则是因为小Julie无论在哪一个年龄里都比同年纪的孩子更显得天真无邪，需要照顾。所以，日语里亲昵地称“小”的“ちゃん”听起来好亲爱、很合适。因为我的玮君小姑姑，是四十几年前出生的唐氏综合症婴儿。

在所有人叫Julie“ちゃん”时，有一个声音最悦耳，那是玮君姑姑的妈妈、我的婶婆甜美愉快的呼唤。

叔公和婶婆，在对别人说起这个小女儿的时候，习惯用闽南语或汉语在“Julieちゃん”前面再加上“我们”。这个神奇的字眼使玮君姑姑的生命里，永远有一条漂亮柔软的系带，不紧不松地牵引着她日渐长大的生活，使她在被珍惜的照顾里充满着教导，也满载精神上的宠爱。她是父母姐弟口中“我们的Julieちゃん”，是这个蔡家如今三代同堂、欢喜共有的“唐宝宝”。

没有一个曾经看过婶婆的人会不称道于她的美丽，如今七十六岁的她虽然朴素，却让人强烈感受到她自然散发而出的时尚与精神。我觉得就是这种内外化而为一的美感，使婶婆把同时教养六个孩子的工作变得如此与众不同。

人们总爱问“方法是什么”“窍门在哪里”？婶婆曾经针对这个问题只简单地回答说：“我们只是给孩子一个宁静平稳的家庭气氛。”这云淡风轻中需要的能力，又会有多少人能了解？她真的已经把所有的方法与秘诀都说完了。

要做到平稳，一定要够宁静，而成人自己的宁静，所带给孩子无可取代的安全感，却是我们今天所缺乏的。

叔公家日常的气氛和亲子关系的平稳，虽然从他们夫妻温和有内涵的说话方式可知一二，但要完全了解他们作为年轻父母时如何掌舵这个家，并不容易。

在我的心里，永远忘不了一个属于他们家的画面。

那年我十二岁，因为要去圣心女中报到，从台东到台北叔公家做客几天。叔公隔天要出国，那个晚上，在他们铺着软地毯、漂亮的客厅沙发上，除了还没有出生的健男叔叔之外，五个女儿全都亲昵地、或依或

偎地绕在她们的爸爸身边。忘了叔公是在帮女儿们剪指甲还是清耳朵，但我记得，对才刚离开家的我来说，那画面除了无与伦比的美丽之外，也引发我想家的情境。

为此，我特地举办一场座谈，请求婶婆把她教养孩子们的心得分享出来，有几个理由：一是她的年龄所象征的经验太可贵；二是她的美感完全融入教养，其中的修养很值得今日父母探讨；三是为了让更多特殊生的父母了解，每一个孩子都需要“并不特殊的、慈爱的、与众相同的生活气息”，来支持他们的成长。

婶婆的访谈

蔡颖卿：在语词的解释里，“特殊”可以是各种各样。但从现实生活的角度来看，无论孩子在哪一方面与众不同，父母在教养上的身心付出，总比一般家长多很多。在玮君姑姑出生之前，您已经有了四个女儿。虽然当妈妈的总说，不同的孩子，养起来的经验就不一样，但再怎么不相同，在幼年期间，养育一般孩子循序渐进的困难，跟一份全然不同的新任务，实在难以相比较。

我想请问婶婆，四十几年前，当您得知要养育一个如此特别的婴儿时，如何装备自己的勇气与能力？还是母爱很自然地就把您带到一个全然无惧、发掘潜藏生命力的新境界？

婶　婆：人是要成长的，我的成长是在玮君到来后，把眼泪化为感恩的泪水，把我对她的小爱，化为有机会关怀别人的大爱。

我二十一岁结婚之后，没有想太多，孩子就一个接着一个地生，非常“增产”。从1962年开始当妈妈之后，有时一年生一个，也有时歇一会儿，隔个两年多才生。再好的田地也要休息一下吧！







我一连生了好几个女孩，带出去人人都赞美她们美丽可爱，但也有不少人说我很可怜。他们猜想，我一定是因为想生儿子，所以才这样一个接一个不停地生。

我心里很生气，觉得自己一点都不可怜，为什么生女儿是可怜的？我本来也不相信生儿子就会有不一样的滋味。

但有一天，先生有位朋友跟他说："蔡先生，我生儿子那天，比结婚还高兴！"我心想，生儿子这么好，竟能比结婚那天更高兴，我当然也要努力的，也曾跟着人去求神拜佛呢。

第五个女孩出生的那一天，整个产房的气氛好奇怪，医护人员静悄悄的，没有人开口对我说一句话，我自己还抢着问："是男孩还是女孩？"还是没有人肯告诉我。

直到隔天，才由我的外婆来告诉我说，这个孩子是一个"无肛症"的"唐宝宝"，才出生，就立刻要再动一个手术。但玮君很幸运，在马偕医院一位外科整形医师的巧手之下，成功再造了人工肛门。

从得知消息的那一刻开始，我就整日以泪洗面，我觉得上帝太不公平，我不懂为什么这种事会落在我身上？我不是已经生了四个健健康康的孩子吗？为什么这个孩子却如此独特？

玮君是在农历十二月生的，再过几个星期就要过年了，我整天那样地哭，把我那位很体贴但不善言辞的先生都惹火了。没想到他生气责备我的话，竟像当头棒喝那样地打醒了我。

从那一刻开始，我告诉自己，我绝不再为这个看起来不够完美的孩子而伤心掉泪。我认真养育她，我也想办法要让她受更好的教育。

回想起来，带这么与众不同的孩子当然有很多辛苦的事。唐氏症常伴随有不同的病症，像玮君也有心脏的问题。

每个孩子小的时候都很调皮，有一次擦地板，水桶很高，玮君玩到

整个人栽进水桶里，我吓出一身冷汗，不能确定她是否呛到，心脏是否承受得住？慌乱中，只记得一把抓起她，看到她噗噜、噗噜喘两口气之后还好好的那一刻，我心里只有一个念头：这个孩子命中注定就是要跟着我的，她就是要来当我的孩子。

这些改变都不是突然发生，而是慢慢形成的。记得玮君还在读幼儿园的时候，有很多记者会去学校参访教学，采访特殊儿童在课堂的状况。他们一看，就说玮君好。老师打电话给我，说记者想采访我教育玮君的故事。我不愿意，当时，我打死也不主动告诉别人孩子的事，逃都来不及，当然更一点都不愿意跟他人多谈。我还没有准备好要分享自己内心的感受。

经过了好长、好长的时间，生活转化了我的心情与想法，现在能跟你们像家人一样谈这些“婆婆妈妈经”的时候，我心里的感受是很平静愉快的。

我曾想，如果没有玮君，我现在可能整天过的就是吃好穿好的生活，是别人眼中的一个“莹莹美代子”。但在养育照顾她的这四十几年里，玮君心里那片纯真的世界，给了我不一样的眼界和感受。我想，也许少了她，我对人生有很多的看法、做法都会不一样。养育她，增长了我的智慧，改变了我的生命。

我日常讲给玮君听的话，她会记在心里，有时还拿出来劝慰我，应用得很好，这真是让我欣喜非常。记得有一天，我开车载着她，遇到一些不守交通规则的人，我很生气，但玮君跟我说：“妈妈你要原谅他，他不是故意的！”

在启智班求学的时候，有一次我去接她下课，却迟迟不见孩子出

来。一问之下才知道，她因为帮一个小儿麻痹的同学穿铁鞋而耽误了时间。这些孩子都特别柔软善良。

那天，我除了高兴玮君愿意帮助别人之外，心里也感谢着自己的孩子不用背负肢体的残疾之苦。我们活在需要彼此同情共感的社会，玮君有能力帮助他人，我当然非常高兴。

生了玮君之后不久，我又怀孕了，所以，玮君与弟弟只相差一岁。我心里想的是，我要凑个半打，半打之后就绝不再生了。

第六胎才落地，整个产房惊天动地，吓得我以为是发生了地震。原来，这一次来蔡家报到的是个男孩。

所有人都兴奋得跟我道贺，接生过前五胎不曾说过要我请吃满月酒的医生，也说他会把牙齿磨尖，等着弥月之喜。原来，在我们社会的眼光里，生男生女竟有这样的不同。

蔡颖卿：妈妈说，她从认识您之后，就没有见过您皱眉头。而我记忆中所有的您，也都是温和、开朗、愉快的。这份修养，显然并不是年长之后才有的风范。尽管大家都如此熟悉“If mom is happy，everyone is happy”这句英文，但是我们其实很少在今日的生活里见到真正愉快稳定的母亲。请婶婆跟我们分享，是什么样的憧憬，使您在这么年轻就了解并实践了这句话对家庭的影响力。

婶　婆：如果不是Bubu提起，我并不觉得自己过去这样养育孩子的方法有什么特别之处。

叔公是主张教孩子要严，可以打。尤其我们孩子多，叔公常说，一营散漫的兵都能整顿起来，纪律一定有用。但我是不体罚孩子的，虽然

我觉得孩子要教，但教不能用打的。跟年纪小的孩子，也不要讲太多道理。他们的经验还没到，讲那么多大道理，真的是没有办法完全听懂。

人的成长过程里有太多需要懂得的事，美的、好的，但尽管如此，父母也不应该把自己的梦想全部投射在孩子身上，让他们成为自己梦想的替代实践者。

我年轻的时候，带孩子的标准很高，也很严格，但是，不只是对课业，我更在乎他们待人处事的礼貌。应对进退的事真的不能不懂。

我认为教孩子就是自己从生活里做给他们看，也要在对的时间里教，才会最有用。身为长辈如果教得好，晚辈又有智慧，很快就能一起成长。

至于生活气氛当然是要讲究的，孝顺这两个字更要讲究。“孝”跟“顺”不一样。比如有人出国必定买最好的礼物给父母，但平日讲话礼貌却不周到，这就不算做到顺。家人要和气，彼此对待以礼，本来就是我们生活里最古老的美德。

我们的行为失礼，多少是因为对关系的认定上出了问题。台湾话说的“靠熟”，指的是，因为熟了就不拘礼，但那些礼是该有的，而礼本身还是一种美感，也是人际之间的润滑剂。

生活的美感要学。有些事父母并不自觉做得还不够好，却要求孩子做得很完美，这样孩子不会心服口服。

有些生活举止则是，父母自己都不了解这样是不够好看、不够舒服的，所以遗漏了应该给孩子的指导。比如说捧饭碗不好看，要端着；讲话要好听一点；送礼要重心意，而不是以物质骄人……

这些日常生活的事，多听、多看别人的表现，再来教孩子，总是有用的。行住坐卧里的细节，都是父母应该指导的范围。现在我有两个小孙子，我也常常教他们一些应该懂得的生活事。

小孙女爱干净。有一次来我们家，我给她一条毛巾擦手，她看到毛巾上有一点不干净，我就换了一条给她，但孩子后续没有再跟我说什么。这时，我很慎重地告诉她，她应该向我道谢。

我觉得管理人生有一些观念很重要。一是，每一个家庭都不同，别人家的好是不能照单全收的。看到别人家整齐美丽，回家就要求先生扫地，要求家人不停地做这做那，又抱怨家人不如别人好，这种取经法是行不通的。最重要的是，夫妻两人有默契，两个人商量好的事，彼此体谅，就会有很好的方法出现。

二是，教育的方式在改变，所以我愿意学习。虽然我也会以自己的经验指导下一代，但当我看到或听到下一代有新的教养观念，我也很关心，很愿意跟上。

我从小是不准孩子赤足的，小朋友一定要穿鞋搭袜。有一天竟然看到小孙女光脚踩在地上，我惊讶地问儿媳妇，没想到她的答案让我心服口服，我觉得她很有智慧。我儿媳妇说，要让孩子跟大地接触。像这种观念，就是我以前不曾听过的，但我愿意学习，也可以吸收。

我现在七十几岁，虽然已经是个不做事的妈妈，却不只可以从儿媳妇身上了解很多教育孩子的观念，也可以从四个女儿分享各自的工作内容中，学习到很多新事物。至于玮君也一样，我常想，如果没有她，现在我跟叔公的生活也一定少了很多乐趣。

蔡颖卿：在我看来，一位母亲为家庭经营的气氛，不外是从说话的

用词、内容和口气，肢体的互动，还有生活安排来表达。说到这几项，我觉得叔公与婶婆的气质一致，是很少家庭可以媲美的，但因为您是长辈，我们不但没有受到比较的压力，反而被启发了，知道这是向上学习的机会。

请您也给年轻父母说说这方面对孩子的影响。因为叔公与您的温和，一点都没有影响到作为父母的威严，但要分辨与掌握其中的不同，并不容易。

婶　婆：虽然孩子是一个接一个地生，但是说真的，养六个孩子并不是可以轻描淡写、顺口就说完的事。尤其又有玮君，她的教育的确是要特别用心规划。

但我对其他孩子的心意也是一样的，我重视她们的教育，跟你们现在带孩子没有两样。我记得孩子们从幼儿园、小学一路读上来，后来小学迁校后，就离我们家远了，但一开始，我还是常开车在后面追校车，送孩子去上学，并没有觉得辛苦。

后来又有了玮君，我知道启智教育对这样的孩子有多重要。她先是在启智班上学，之后我们又去了新加坡。新加坡有很好的特殊教育系统，为了她要入学，我们全家都得接受体检，他们要确定我们其他的家人都是健康的。

但在新加坡，我们一直都没有等到通知，我很担心，回头问台湾先前教育玮君的朱修女。朱修女跟我说，这样的孩子教育不要断，不能等，于是我又赶快把全家带回来。

看！这就是我这样没有智慧的妈妈在做的事，为了孩子没头没脑地跑，只一心担忧地冲来冲去。但，这时我又想起，自己总共生了六个孩

子呢，因为有六个，每个都要关心爱护，所以不能把整个心思都只放在玮君身上，这反而使我的生活有了另一种平衡。

（Bubu注：这段话对我来说很珍贵。因为在我遇过的下一代父母里，我听到很多人希望把所有资源都集中起来给孩子或投资在教育上。如果我们所说的投资，是为社会培养造就进步幸福的人才，那没话说，但如果窄化为财富地位的追求，当然就不好。现代父母要面对的教育路很长，经济负担也很重。但我至少从婶婆这番话里得到一种很好的启发：人虽然不能逃避问题，但不该把自己全心全意关闭在一种现象里。）

我每次带玮君出门，她的礼貌总会引人注意。虽然“唐宝宝”长得跟一般孩子不一样，但是，因为她自己有礼貌的表现，也因为她意识到自己是一个有礼貌的人，所以我感觉到，别人都以微笑在祝福她。

这种祝福对我们是很重要的，而我们也很需要祝福自己。祝福自己是信心，祝福别人是关心。我们的社会现在就非常需要这种对他人、对自己的祝福、善意与信任。

玮君长大后，我也常以志工身分接触到其他特殊儿童。记得有一次，营队里有个过动儿，他一闹起来，大家都没有办法。队上还有好多特殊的孩子要照顾，只好请妈妈把孩子先带回去。但那位妈妈很不谅解，她认为，像这样的团体都不能接纳他的孩子，一般社会又怎么可能？

后来，我去见她，慢慢讲解给她听，希望她明白，这不是一个接纳的问题，而是在团体中，我们要尊重大多数人的利益。

有问题的孩子，在某些时刻如果不能融入团体，父母真的应该要赶

快带回身边，想办法多照顾他、安抚他，而不是丢给别人，丢给一个团体。生下孩子而丢给别人，绝不会是正确的事，不管他们是正常还是不正常的孩子，父母都要付出最多的关心与照顾。

我曾看过一篇文章，是一对高级知识分子写下的。当他们的“唐宝宝”发烧进医院时，所得的待遇还不如那些备受宠爱的毛小孩。我看了心里也有很多感触。这些孩子是社会里的弱势群体，只有父母能给他们最多的关怀。我也是这样一步一步地摸索，学习怎么当个特殊儿童的母亲。

玮君后来从启智学校的高职毕业。我记得她第一次打工领到的薪水是跪下来交给我们的，还分成几份，说这一份要孝顺爸爸妈妈，这一份要做善事。平日她也很关心我们，只要看到爸爸在吃东西，就会递上纸巾说：“给爸爸擦手，给妈妈擦手。”这些小事都是我们家的阳光好事。我们也在她这种正能量里学习怎么重新看见生活的单纯美好。

蔡颖卿：如今大家对唐氏综合症比较有知识性的了解，知道照顾这样的孩子不只是耐心的问题，还要有更细致的规划。现在有很多家庭，连孩子整天的争吵或彼此对父母的抱怨都摆不平，和气之家真是少之又少。玮君姑姑特别需要的照顾，是否对你们家形成了一般家庭很难以达到的向心力？

我听妈妈说，玮君姑姑非常疼弟弟和弟媳，会把她打工赚来的钱偷偷拿给弟弟。爱是很难直接教导的情感，您可以跟我们说说亲子之间的共享与同担吗？

婶　婆：叔公是一位内敛、含蓄的人。我记得，我们定婚后一起外出，遇到他的朋友，叔公竟不好意思向朋友介绍我是谁，气得我都想退

婚了。但为我主婚的家人实在是相信他们的眼光，所以我还是有缘进了蔡家的门。

我结婚后，生活里遇到什么苦恼，或者和先生有什么意见不合的时候，我从不回娘家诉苦，因为我的婚姻是娘家替我做主的，我就绝不要回去给家人添烦恼。

我们的家庭很平常，叔公是一位绝不会唱反调的先生。他工作上忙，我们一旦议定一个决定，他总会全力支持。我觉得两人同心是很重要的，当然，夫妻是不同的两个人，不能要求对任何事的想法或看法永远一致。没有不争吵的夫妻，但是争执不能习以为常。

孩子愈长愈大，对我们的爱，我们也都能了解。他们跟每个人一样，在工作事业上各自有过高低起伏，但孩子总不让我们忧心，这是我非常感激的事。

我对自己能有这么乖的六个孩子充满了感谢。跟过去不一样的是，我已经从单向教导他们，开始向他们学习我不懂的新事物，也从他们的身上学习修正自己。我常跟孩子们说，我们是亦师、亦母、亦友。

蔡颖卿：从小在家族眼中非常时髦的您，却比当时社会所提倡的生育数，整整多养了一倍的孩子。我们知道，每一个孩子代表的工作量，是父母要教他们完成各自独立的人生，养一个孩子和养六个孩子的差别，谁都可以想象得到。但回想您不管在哪一个阶段，都把这份亲子功课提升到非常有美感的境界，我认为，这也是处在各种压力很大的生活中的父母，更需要的目标，唯有如此，才能给自己一个心灵上的休养生息的机会。

也许对您来说，这是非常自然就能做到的，但还是请您在回顾里，

对年轻父母谈谈有关您坚持守护的家庭基本生活情调。

婶　婆：我年轻的时候，叔公创业很忙。我除了把家里和孩子管好，也局部参与工作，算半个职业妇女。我所做的，在我自己看来都只是本分事。

至于Bubu一再提到持家的美感，我相信有一部分原因，是因为我有这方面的遗传；另一部分，是透过眼光的扩展所得到的学习。因为叔公的生意是国际贸易，有外国买家会来，我们也会出去，这使得我有机会可以看到比较多的事物。我不只看到了，也不断学习，这些学习慢慢转化成生活里的习惯。

对于夫妻，我当然建议大家要学习好好相处，彼此体谅，亲昵一点。太太除了持家之外，也要把自己打点一下。

这一切都是琐碎的日常生活点滴，要说出什么特别具体的，好像也无可奉告。不过，我相信所谓的生活美学要从家庭开始，夫妻之间做到了和谐相处，才能传承给孩子。我们通常画的那颗爱心，不就是两颗叠在一起的心吗？

以前常有人问我说：“您怎么生六个都不会变，我才生一个就走样了？”我跟他们说：“那就是因为你生太少了！”也许，我们在人生里太常被惯用的参考数据与既定的价值框限着。

这一路当母亲，我反而觉得，人生真的有一条宽广的路，我希望自己从种种框限里走出来，走出一条由小爱化大爱的康庄大道。

Bubu总结——

我小学三四年级的时候，不懂得为什么要称呼一排全都比我小的女孩叫“姑姑”，等健男出世的时候，我又有了一个小我七岁的叔叔，大人们对我的疑惑，只简单回答一句“论辈不论岁”。而除了私下对人解释这种家族关系之外，我们也没有真的认真地叫姑姑或叔叔。姑姑、叔叔究竟还好开口，称呼里没有哪一个字眼指向辈分的老与高。

记得对孩提的我来说，真正困难的还是要开口叫永远亲切、笑脸盈盈的美丽少妇为“婶婆”时的疑惑。因为童年流行的刘兴钦漫画书里，有个大婶婆。那个着台湾衫、夹油纸伞的具体印象，似乎因此框住了我们这些小朋友对“婶婆”称呼的印象。

生活慢慢前行，每一年、每一个阶段，都不停为我们添加经验。这次为了请婶婆把她的经验传递给更多年轻父母，而在工作室举办这场聚会时，我看到七十六岁依然愉快、优雅、美丽的婶婆走进屋里，突然有了一种想法，彷彿生命在她年轻时就已经从称呼里为她备置了一种分量，预告着，有一天她将会成为提供经验、智慧并与时俱进的好长辈。

辑五　母亲的回响

不必成为高手，只需用心陪伴。
任何时候关心孩子的功课都不嫌晚，
也不要担心自己的能力不足，
孩子一定能够感受父母的心意。
我想，灯下课子应不再只是想象的画面，
而会是家里日常生活的一隅。

渐入佳境

亲爱的Bubu老师：

谢谢您为我们上了如此精彩的亲子导读课，我们真是受益良多，时不时还会拿出笔记来温习，期许自己能进入状况。

两个孩子都会为了抗拒背读古文而轮流生闷气，又恺还会在地上打滚或冒出十万个为什么。经过现场“七个小矮人”的完美演出，又翰似乎懂了，生闷气的反抗力道小了许多，又恺打滚时间也缩短了，哈哈哈……希望我们都能渐入佳境。或许再多些时间，我们都能感受到读书的美好，谢谢老师。

——阡羽，育有二子，分别就读小五、小三

家庭的理想样貌

淑文的回响之一

亲爱的Bubu老师：

谢谢您，我可以参与您与婶婆的座谈，这对我深具意义。

看了您附件的文章，我心里有许多感触，尤其对于其中一段内容深有所感。婶婆说："我们就只是给孩子一个宁静平稳的家庭气氛。"又有多少人了解到，她真的已经把所有的方法与秘诀都说完了。从家庭气氛宁静，到因平稳而产生的安全感，不论是唐氏综合症儿还是一般孩子，他们的人生发展都应建立在这样的基础之上。这段话对我像是当头棒喝，唤醒了我最初对家庭理想样貌的想象。

另外，也感谢老师的鼓励，现在秉轩已不需要我一再叮咛才能维持字迹的工整了。而且，现在我依您的方式，和秉轩一起寻找诗的韵，孩子也因此对这几个月以来背过的古诗，重新产生了趣味，也开始自己注意到诗的韵。

我将会持续带领孩子一同学习古文，并希望哥哥也能交棒给弟弟。

淑文的回响之二

亲爱的Bubu老师：

那日与婶婆的茶会，是我的一个珍贵经验。眼前是一位对生活充满了热度、散发着光彩的长辈。当日的婶婆着实令人惊艳，与我对七十几岁长辈的印象很不相同。

从婶婆的论述中，我知道人生或家庭没有一帆风顺的，但最后结果能圆融、自己能成长的重要原因是“转个念头”。婶婆认为，当下遇到什么就去做，一切都是最好的安排；转个念，心就开了。

婶婆还说：女人最美的是“柔软心”。我会记得的。

这一天，婶婆与我们分享了许多持家的智慧，并告诉我们：心要跟着时代进步。我很幸运能亲见这么样的一位长辈，永不止息地在进步。

我会铭记在心，谢谢您。

——淑文，育有二子，分别为七岁、三岁

课子的一分一秒都不会虚度

亲爱的Bubu老师：

先生与我虽仅差三岁，但每每听他述及童年每日课后的农务工作，除了让我惊讶于当时年纪还小的他，已负起大人般的劳力工作外，也让我疑惑，他和我真的是生长在同一个年代的人吗？

先生说，在他的童年生活里，因繁忙的农事、识字不多的父亲、文盲的母亲，要好好“读书写字”，这件事是未曾有过的提醒与引导。

我总是佩服他的好记性，能随时随地快速从大脑数据库查询老客户的电话号码；但也经常不舍他需写字示人时，尽可能隐藏难为情的那一面。我常想，如果在他的幼年里，身边有过任何一位善意的大人指导他握笔写字，那么有着好记性的他，要习得一笔一画的工整字体，应该不是件困难的事。

因为看见他的难处，我决心要看重Mina的握笔写字。也因为看重，举凡坐姿、执笔、笔顺、部首、部件、字形等细节，全是谨慎看待、耐心教导。

至今，每当看到Mina因写得一手工整好看的字，身边大人赞美她而腼腆一笑时，总让我更加确信当时好好下工夫的心血，总算没有白白浪费。“好好写字”绝对是人生里相当值得的投资。

有着这样算是顺利成功的教导经验，在Mina要上小一时，我原本也打算继续当起她的课后指导者。但开学后不久，一位与我认识的家长，好意邀我让Mina和她同年的女儿一同去上一周两次的“MPM数学课”。

在我表明要亲教的想法时，她指着我，并对着其他在座的几位妈妈们笑着说：“她竟然‘敢’自己教孩子数学！”

至今回想起这段对话，这位家长用字里的“敢”，之所以没让我有丝毫被低估的不愉快，可能是与她当时善意的语气与心意有关。而我也像是搭顺风车似的，顿时一股脑儿全涌上了“不应该自己教，应该委托专业教”的念头。就这样，开始了我想花钱委托专业教师指导Mina的第一程。

“MPM数学”的教学方式是，教室的任一角落里坐着不同年级的孩子，每堂课由各个孩子，在不被事前指导的进度里，自行思考并完成指定的作业本。期间有疑问或不解，再立即向老师发问并接受个别指导，回家后也有相同题型的功课。

这样的教学方式，是我带Mina第一次进教室前未曾听闻过的。但因教室里唯一的指导老师强调，经此系统训练过的孩子，将可被开发未来自行思考与培养独立解题的能力，于是我抱着相当乐观的期望，也完全不考量所费、接送与等待时间的各项成本，全力配合。

然而，这看似全心全意地刻意栽培，却在我的仔细考量下，决定结束。结束的原因，是在那三个月的“特别训练”过程里，我依然看不到Mina有过任何一种新进度的题型，是可以在不被事前指导数学定义的情况下自行解出，就如同第一次进教室时，我所看到她面临的困难是一样的。

紧接着，在已养出资优数学孩子的家长推荐之下，我又不假思索开启了路程更远、学费更高的第二程：委托“奥林匹克一对一”专业教师指导Mina，缴了半年为一期的费用。然而，不到一个月，就在孩子频繁

发生头晕头痛后，我便立即以快刀斩乱麻的决心结束。自此，孩子因说不出的压力所导致的暂时性头痛，也随着这艰难的数学课程的结束，而消失得无影无踪。

有了前两回的经验，我开始认真反省，为何还未看到孩子任何学习成果前，就已预设“害怕学不好”的立场，急着搬一块大石头训练她？不计成本，却没有任何收益的计划安排，亏我自己在校还曾学过会计学，实在羞愧。

此时，我想起Bubu老师说的话：“教养不是一个寻找答案的过程，它更像铺路，得一天天、一寸寸地做。”既然需要每天做，二十四小时陪伴孩子的我，应该是孩子的最佳指导者，于是开始了我因“自怜孩子亲教学”的第三程。

我依学校课程进度安排，以预习角度出发，提前一周教导Mina数学课业，内容皆以课本为主。因Bubu老师曾提醒：“评量是检查，但不能是学习的素材”，所以在指导后，以评量检查Mina的学习成果。

Mina现已是小五生，数学表现虽称不上优异，但在校考试都有九十分以上，甚至也曾有满分的成绩。

这样的课子过程，更让我深深体会了Bubu老师所言：“灯下的功课不只孩子有所得，我的每一分每一秒也都没有虚度”。

然而在课子过程里，我也常因自己离校时间久远与所学有限，仅能尽可能的浅白地进行基础指导，所以每当Mina遇到混合题型或是变化题型而无法解出时，我也会为此感到挫折与忧虑。

记得Mina小学五年级的期中考试后，当我看到夹杂着烦琐运算与为

数不少的数学题型考卷，我对着考了九十九分的她大为赞赏，这不全然是因接近满分而喜悦，而是我很高兴她可以在规定的时间里掌握其正确性的精准。

我也告诉她，我会以同校同年级孩子的分数，来作为看待她学习成果的眼光，例如当全班有三分之一甚至接近二分之一的孩子考了九十分以上的成绩，那么这表示她也应该要有这样的学习成果，而各科如有任一孩子拿到满分，那么她也应该要往这方向好好加油努力。

我看重两个孩子每一阶段的学习成绩，就如同我曾看重Mina的握笔写字一样。我期望他们受良好的教育，可以养成学识、心灵富有且慷慨分享生活温暖的大人。也唯有如此，我才能说句：此生我无所亏欠他们。

——Carrie，育有一女一子，分别就读小五、小三

相信自己能教孩子读书写

亲爱的Bubu老师：

我的母亲从小因为家里姐姐没念书，自己也只受了小学教育，所以将她无法继续往高等教育读下去的梦想，寄托在小孩身上，尤其是身为长女的我。小学阶段，妈妈除了帮忙经营爸爸的家庭针织厂外，还要督促我们的功课，从写字到数学，全都亲自教导。

跟在母亲身边耳濡目染下，我生下孩子之后，赋予自己为人母的使命，就是教导孩子成为对社会有用之人。结婚二十多年来，我有了三个小孩，虽然有了很好的认知和责任感，却很少付诸实际行动。

前面两个小孩，因为自己工作与生活安排不协调，致使公司与家庭陷入不安稳状态，而无法真正静下心来教导孩子。我没有耐下心来陪伴孩子，观察孩子的能力，当时整个教育环境，一直迷信着快乐学习、没压力的成长，再加上自己初中阶段升学压力阴影的驱使，于是便迷失在当时的氛围中。

第一个孩子上小学没几个月，在学校下课游戏时，被小孩从溜滑梯推下，骨折开刀。整个过程学校没做任何处理，我因为忙于照顾小孩，亦未对学校做出要求，到此时我仍不知自己孩子在校发生这状况的细节。事后，我只是无法释怀地对正规教育体系感到失望，在孩子小学三年级时，选择转到体制外学校就读。

我原来以为，小孩接下来会一帆风顺地快乐成长，没想到在体制外学校的四年过程中，我的孩子并没真正快乐成长，还被判定是特殊儿，

必须接受心理治疗。

孩子一进入治疗程序，免不了要配合服药，这是我最无法接受的，因为我自己也曾因为忧郁状态，被判定需要住院治疗服药，我选择自己克服，不被药物控制。因此孩子被医院与学校认定必须服用药物时，我坚持不从，最后选择在外的咨商机构，从此我和孩子三人在心理咨商中，度过了漫长的七年岁月。

这七年来，我一直因为自己的迷失，虚耗时间和金钱，自以为给了孩子最好的资源，给予他们很好的身心照顾，却忘记了生活中的每一部分，都需要由我好好细腻地陪伴与引导，父母与孩子的关系无法用金钱堆砌而成。

两个孩子在课业和心理层面，我一直假借外力帮忙，但实质的陪伴是空虚的。每每与孩子相对，总是细数不完的忧心碎念与挫折感。孩子在课业上的表现看似不差，但根本的基础是危楼。我深知这一切，却不敢面对，选择便宜行事的委外工程。

到了第三个小孩进入小学阶段时，之前用在两个哥哥身上的鸵鸟心态完全被翻转。

小女儿在学校的学习表现一直不顺，一、二年级常因为数学无法理解而在课堂上哭泣，被同学取笑。老师则责怪她不认真思考，只想依赖别人给答案，弄得她上学总是害怕紧张。她也为了在学校不被同学取笑和老师怪罪而要求爸爸每天先帮她预习功课，只是成绩出来仍不理想。

最后爸爸只能跟她说，成绩不是那么重要，不用考太高分，才有进步的空间，而且爸爸妈妈之前数学也不是很好，以种种的借口与理由，暂时性地安慰她年幼的心灵。但这似乎只是我们大人不愿真正解决困难

时给小孩也给父母的甘甜安慰剂。孩子也就得过且过地完成二年级的课程。

然而读书是她现阶段必须努力的工作，我心里不踏实，无法说服自己不认真看待她的学习成绩，无法说服自己在教育孩子面对困难时，竟然是大人先选择逃避，所以我决心自己教。

但因为她之前学习过程受挫，面对困难时，已经养成了一些习性，我在带她的过程中，常因为孩子态度和理解能力不如预期，而挫折暴怒。

孩子愈害怕、愈退缩，而我自己则犯了高血压，也愈来愈没信心认为自己有能力教导孩子的数学课业，更归咎于自己从小就怕数学，孩子可能遗传了我的基因。

三年级下学期，我又退回了委外这条路，帮她请了家教，她的数学课业我不敢再碰触，完全由家教老师处理。她表面上面对数学比较不害怕了，但真正深入却不是如此，家教老师因她成绩不理想，也推辞了。

孩子升上四年级后，我们很幸运地参加了老师您的学习团体。跟着您带领小孩读古文，我也真正反思，下定决心再次带领孩子踏上学习的路途。

一篇古文读下来，我总是要求自己要在孩子之前先背完理解，尽可能多找些相关资料，然后再引导孩子探索。此时，我才稍微尝到与孩子共同学习的甜美果实。当我们为了一句古文的含意，我绞尽脑汁想着如何引导她把含意表达出来，常常好像玩比手画脚，趣味横生。

我对她数学的教导虽然害怕，但从没忘心，尤其在四年级上学期末

时，带孩子到工作室聚会，听到翁大哥说起教女儿数学的事，让我感恩他和您对小孩的用心与挂心。身为孩子的母亲，我怎能袖手旁观。

寒假期间，我整理小学一年级到四年级的数学课程，将旧课程资料一一分类，希望把需要填补的基础趁这段时间能赶上。中间又刚好碰到老师给孩子的画画和黏土作业，为了带领孩子完成作业，我将整个处理的过程，分解成很细微的部分与孩子讨论，引导她动手做。我反复思考着如何带她做出作品，而这作品不是依我一个指令、一个动作完成，是真正靠她自己动脑动手做成。

也因为这个过程，我领悟到如何再度启动我教孩子数学的动力。寒假开始，我们每天认真做数学题目，当然过程不是很顺利，也常有情绪。尤其开学之后，期中考成绩下来，又是一大考验，我简直无法面对这样的结果，努力不一定会如预期，失败又再度降临到我和孩子身上，我像一只斗败的公鸡。我无法不被情绪操控，但更知必须尽快脱离负面状态，调整心情往前进。

很幸福的是，我们有老师与共学的伙伴们，大家互相打气。我和孩子大约只有几天时间陷入低潮，接着一起努力地背古文的《长恨歌》，想办法找资料，转移了我们的不如意，继续往前走。

我也透过这次的考验，了解到失败的原因。

其一，我从数学和美劳的教导过程中，发现到我的心理层面，深深影响着我带孩子的信心展现。从小我就喜欢写字、喜欢手工作业，因此对于画画和黏土作业毫不畏惧，而数学则是从小害怕的科目，两相对照，即见真章。我必须先坚强面对困难，才能以一颗平静安定的心教导孩子。

其二，由于数学基础没建立好，有感于要补足的东西很多，因此内心急切，无法真正观察到孩子知与不知的真实情况，以为多练习数学题目就有解。

理解原因后，我调整了我们的学习步调，带着耐心讲解观念，利用学古文的方式，尽可能推敲她能理解的语词，说明清楚。速度虽然缓慢，但心里很实在。

我似乎也比较可以不去花心思和时间责怪孩子，多点精力时间去想、去找资料，引导孩子学习，努力调整自己积习已久的问题，按捺住急躁的心，多点时间思考；我更努力学习如何信任孩子，真正宽心地放手让孩子尝试。

带领三个孩子，有能力迎接变化迅速的环境，是我身为母亲责无旁贷的任务。相信前面的路程仍有很多的学习与困难，但我们将随时自我提醒，不再为害怕担心的心态所扰。

——Emily，育有二子一女，分别就读大三、高三、小四

不必成为高手，只需用心陪伴

亲爱的Bubu老师：

灯下课子一直是我心中最美的画面，但是真正做起来却觉得有困难。时间、自身能力、孩子的配合度等，都是能否持续下去的因素。尤其现在是个委外的时代，孩子的功课有专业的安亲班老师可以代劳，我们父母能做得比专业的好吗？会不会耽误了孩子的功课，或是使亲子关系更紧张？

就在这种不安的情绪或者说是逃避的心理之下，孩子慢慢长大，等到发现孩子该具备的知识与年纪不对等、成绩不理想时，对孩子的关心转成叨念，进而变得与孩子没有交流话题。

孩子已经高一，功课的艰深更是难懂，我仍可以在孩子的功课帮上忙吗？当我向Bubu老师提起这些疑问时，答案是肯定的。

Bubu老师迫切地希望父母关心孩子的功课，检视孩子学习上的困境，并且寻求解决方法。而父母，不管自身能力如何，毕竟是和孩子朝夕相处，理应是孩子学识及生活的直接影响者。

我想，一直以来是我想得太多，而做得太少，方法从来都是边走边成形的。至此，我不再犹豫，决定要好好参与孩子的功课。

高中的课程颇有难度，但还好现在网络发达，教学资源丰富，可以帮我拿起课本一一捡起旧时的记忆。

我先理解了，再跟孩子讨论，不懂的我们一起解决，例如：请孩子

问同学、老师，母子彼此讨论，网络找答案，或者夜深人静时独自苦思，都是可行的方法。重点是不要让孩子陷在不懂的困境里，而要让孩子有自主思考的习惯。也许上补习班是另一个补救学习的选项，但唯有自己最了解孩子的问题在哪里。

“光看一份成绩单上的分数，还不如好好看一份他们写的功课或考卷”，妈妈书如此写着。是啊！不管“没关系、下次加油”之类的话语，还是指着分数对孩子生气，都对学习没有帮助。

了解孩子考卷上题目写的对错原因，更是一种积极的解决之道：是题意不了解？还是要往回补足初中课程的缺漏？或者是孩子本身缺工？透过考卷及功课，可以厘清孩子学习的问题，只要父母愿意去做。

亡羊补牢的确辛苦，但我仍然想与孩子在知识领域上同行。语文方面，我们一起背诗词，从字表去理解原意；数学虽然内容艰深，但Bubu老师说可以抱持有趣的观点，读起来就兴味盎然了。

不必成为高手，只需用心陪伴。任何时候关心孩子的功课都不嫌晚，也不要担心自己的能力不足，孩子一定能够感受父母的心意。我想，灯下课子应不再只是想象的画面，而会是家里日常生活的一隅。

——Joy，育有一子，就读高一

教养在生活的细节里

妈妈无须十全十美

但须尽心尽力



安定的妈妈有力量
教养在生活的细节里
蔡颖卿 著
北京时代华文书局

安定的妈妈有力量

教养在生活的细节里



蔡颖卿 著

北京时代华文书局

图书在版编目（**CIP**）数据

教养在生活的细节里．安定的妈妈有力量/蔡颖卿著；陈丽杰主编．--北京：北京时代华文书局，2019.1

ISBN 978-7-5699-2806-8

Ⅰ．①教…　Ⅱ．①蔡…　②陈…　Ⅲ．①家庭教育　Ⅳ．①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第267220号

本书由亲子天下股份有限公司正式授权

教养在生活的细节里：安定的妈妈有力量

JIAOYANG ZAI SHENGHUO DE XIJIE LI：ANDING DE MAMA YOU LILIANG

著　　者丨蔡颖卿

图　　片丨蔡颖卿

出 版 人丨王训海

图书监制丨陈丽杰工作室

选题策划丨陈丽杰

责任编辑丨陈丽杰　柳聪颖

封面设计丨程　慧

版式设计丨孙丽莉

责任印制丨刘　银　范玉洁

出版发行丨北京时代华文书局　http://www.bjsdsj.com.cn

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011　电话：010-64267955　64267677

印　　刷　小森印刷（北京）有限公司　电话：010-80215073

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开　　本丨880mm×1230mm　1/32　印张丨6.5　字数丨122千字

版　　次丨2019年3月第1版　印次丨2019年3月第1次印刷

书　　号丨ISBN 978-7-5699-2806-8

版权所有，侵权必究

目　录

contents

自序
繁体版丨推荐序　导正错误的教养观念　洪兰
繁体版丨推荐序　引导孩子发挥潜能，身心灵成熟平衡　陈蔼玲
繁体版丨作者序　为了感谢的回顾与前进
母亲需要的安静
匆忙中为自己预备的安定
Chapter 01　身教
饮食习惯是一个家庭的风格
母亲是我的家事导师
生活传承不空谈
孩子在厨房学到的事
孩子需要真心情愿的陪伴
真正的礼物
爱的补习
热爱生活就能激发创作与惊喜
Chapter 02　食育
一个家的中心
在家吃饭
快乐家宴
春游便当
爱与爱宴

感恩餐
满溢回忆的饮食时光
Chapter 03　行导
“不会做”与“不想做”
生活常规最可贵
先学体贴再学爱
“收”与“送”的真意
相信自己的眼睛
耐力磨出真功夫
深度参与
最难的一课：珍惜
Chapter 04　言谕
用话教导，用心学习
真心话的力量
话里的路
藏在锅底的功课
结语　要教育才有未来
返回总目录

自序

出版社来信说准备要印刷这本书了，请我给大陆读者一篇新序的时间，恰恰是我当母亲满三十二年的那一周。回家收信当天，我又刚好为一群妈妈们上了一整天的生活课，原本想年底再给的序言，在那堂课后，像是得到一个可以一吐心中真言最恰当的时机；于是当我展读那封请求提前给稿的信件时，觉得自己像是得到了一个年终岁除自省的礼物。

即使是一个当了三十二年的母亲，也是不断地在反省自己的言行教导是否得当。然而思考与反省绝不能“过度”，因为过度是一种耽溺；自责的形式会让人误以为那就是一种教育的改进，问题的解释，也会让某些人得到似是而非的结论，以为是自己能力不够，所以没能做成好父母。我认为这都是情感的挟持，对自己既无益，对孩子更是不公平。

如今我每周给小朋友们上三堂课，为父母们上一堂课，这四堂课的学生年龄跨度近三代，而我们师生各自的价值观反映出不同的生活经验。我的目标是：父母之间彼此鼓励，在养育最重要的阶段，把眼光与时间都放在孩子身上，努力当个好父母；但我不鼓励亲子之间一厢情愿地付出，孩子也该珍惜父母的心意，尽心当个好孩子。

回想起来，我真是一个平凡的母亲，平凡到不懂得如何指出父母师长教育我的时候，哪些方法有大问题，我只一心想留住自己所经验过的好方法，并试着站在上一代的大环境与物质条件上去理解他们之所以为人父母时，不能更宽裕，或更柔和的原因。就是在种种的理解中，我复制他们的教养爱心时，既不一味地以宽为爱，也不单向地以严为法。我既经过自己的成长，有着完整的育儿经验，又正在执行不同年龄的教育

实作，当然知道为人父母不容易；但也没有困难到需要先成为一个完美的人，才能成为好父母。

世世代代的父母都是由生疏而熟练，也都是用爱心来养耐心的；只要步步踏实，就可以问心无愧地说：自己是个好父母。

我非常感谢出版社帮助我散播自己所珍惜的教养心得与生活实作的各种方法。敏慧的读者一定很快就发现我绝不是一个创新者，只是一个好古敏以求知，并力图实践所知的教学者而已。我相信“继承”与“创新”之间是没有任何冲突的。而我心中对前辈父母师长的感谢，就是这本书在台湾出版的时候，我为她取上书名的心情：我想做个好父母。

我是如此简单地想步上父母的后尘，继续当个好父母；我更愿鼓励新一代的父母们，一起努力当好父母！



繁体版丨推荐序
导正错误的教养观念

洪兰

台湾“中央大学”认知神经科学研究所讲座教授暨创所所长

知道Bubu老师要出新书，心中很是期盼。她的书一向都能震聋发聩，导正很多社会的错误观念。

认识Bubu老师很多年了，我们虽然住得不近，也不常见面，但是时间和距离并不造成隔阂。每次见面，都能立刻进入主题，产生共识。我最认同的是她的价值观和济世的态度，她对孩子的耐心常让我自叹不如。我更佩服的是她的耿直，在现在是非混乱的社会，她敢说真话、千万人吾往矣的勇气，可以说是凤毛麟角了。

她的话不多，却每能直捣黄龙，例如在序文中，她对成熟的定义是“工作不用人监督，口袋有钱不花，有仇不报”，就令人激赏。

“工作不用人监督”就是我们所谓的accountability。成熟的人对自己的行为负责，不要别人在后面催促；上班不是人坐在位置上就是叫上班，而是要把事情做好；“做一天和尚撞一天钟”不叫负责，而是要更进一步，确定所撞的钟有响，才算尽责。这中间的差别在用不用心、有没有把公家的事当作自己的事来做。

“口袋有钱不花”是当人有内涵，对自己有信心时，他就不需要珠宝来引起别人注意。一个人炫耀什么，就说明他心中缺少什么，一个人

愈在意的地方就是他最自卑的地方。在“吹牛不打草稿”的现在，暧暧内含光的人才是值得尊敬的人。

至于“有仇不报”，那真是大肚大量，很不容易。我曾为了抗战胜利后，蒋介石对日本以德报怨深感不满，假如连孔子都说以直报怨，那么以德报怨，何以报德？我父亲听到后，便花60元台币，买了世界书局出版的《基督山恩仇记》给我看，要我学会人生的意义。在一九五六年时，60元是很多的钱，但父亲知道小说的教化力量比父母的说教来得大，他可以花钱，只要我能改变观念。这本书也真的让我看到，在报仇的过程中，自己的人生也过去了，人应该要学会放下。

Bubu老师的书不论哪一本都很有启发性，我的年纪虽然比她大了一轮，但是每次仍能从她身上学到很多宝贵的经验。她的书值得看！

繁体版丨推荐序
引导孩子发挥潜能，身心灵成熟平衡

陈蔼玲

台湾富邦文教基金会执行董事

亲子教育的许多课题都是选择题、申论题，鲜少是非题，更不会有绝对的标准答案。在变化莫测、人心惟危的时代，与其期待孩子功成名就，不如希望他们都能发挥潜能，成为身心灵成熟平衡的人。

然而，什么是教养最重要的原则呢？我和作者蔡颖卿的看法一致，是父母透过言教身教反映出来的价值观。

非常欣赏颖卿的看法及做法，让更多的父母及孩子因此书受益！

繁体版丨作者序
为了感谢的回顾与前进

在《亲子天下》写“生活笔记”这个专栏转眼竟已过了六整年。六年来，每两个月整理一点主旨环绕于观察教育的心得，这工作已慢慢从开篇中“除了担心日久做不好之外，也害怕在负担已重的工作中再加一桩新的责任，”转为一种抒发。借着占据于期刊一角的文字，我静静地体会自己在生命位置上，不同阶段的责任感，也体会了客观环境的大小改变对自己所造成的喜、怒、哀、乐与希望和担忧。[书籍分　　享V信shufoufou]

诚如前段说到，这些专栏文字被我自己认定为是“教育观察”心得，那为什么专栏设定之初不以“教育笔记”而以“生活笔记”命名？我在这篇结集的序中简单说明，希望能搭造读者与我之间意见交换的心桥。

“教育”两个字，无论在内涵与外延的界定上绝不能与“教

学”等同而论；对我来说，自己从小到大各种各样的学习，如今已证明全指向于“生活”所需；包含食衣住行的自理与谋生的各种技巧、传承与正误前人对错的经验，当然，还包括大量非物质性的精神探勘，如满足、愉快。因此，“生活”两个字才是我所了解的“教育”。

虽然各种动物都懂得为生活而奋斗，但人类自远古以来就是为了生存与更好的生活而施行教育，可以说，生活与教育是并存的社会现象。我们的代代祖先把生存的知识与经验，透过各种方式散播交接；在今日

我们所称的教育场所或制度都尚未成熟之前，教育过程已在漫长累积；因为生存的挑战与生活的需要从未曾停止过。

这本书所集结的篇章有些是因为感想而引发的实作，有些是因为实作而归纳出的感受。无论从哪一处开端，两种都是我生活的实貌：既感谢长辈们的教导有方，也希望能与后生晚辈同享此乐，共蒙此爱。这应是元朝马端临撰《文献通考》中所写的“有人斯可教，有教斯可学，自开辟则既然矣”的实情。

“教”与“学”与“教育”，是人类最共同、也是各民族源远流长的情感表达方式，而我是这源远流长中的一颗水滴，无法自大，也绝不自卑。

“生活笔记”这个专栏在《亲子天下》刊出的六年中已陆续蒙杂志部编辑大力协助，如今既要成书，当然得在阅读呈现上重做思考，因此又劳出版部费心整理；而我也把原本受栏位字数限制的篇章补齐，又将因季节循环而重复的主题加以整理，合并或割舍。在重写稿子当中，好好地体会了“却顾所来径，苍苍横翠微”的感触。

写这个专栏所经过的六年，于年龄来说，是我生命中一个极重要的跨度。当我从“知命”之年的起点向“耳顺”的六十走去时，环境的变迁与社会价值观的改变，往往使我怀疑自己是否真正成熟了；有时候，我竟是在跟人争论、几近于吵架的状况中，才能说明我想要稳稳地站在这个年岁上的坚定；我是真心地想要以一种成熟的心态来讨论生活、讨论教育。

犹记几天前，我才跟八十六岁的母亲分享我对于众人所定义的“成熟”中，最喜欢的一种说法：“工作不用人监督，口袋有钱不花，有仇

不报。”当时，妈妈正坐在我家的一张躺椅上，听我讲完这句话后，她竟激动地想探身坐起，被金边眼镜阻隔的双眼，散发出一种我从小熟悉的理性光芒，母亲跟我说：“很好，这句话说得真的很好！”

“教育”，也许就是在生活中把人教成：不耍花招，工作不用人监督；不虚荣，口袋有钱也不受诱惑；善待自己，离开是非，拥有不自我纠结的自在。但这样的生活教育需要多少孜孜不倦、永不停息的好榜样？

于是，这本书等于是我的自问：我要如何成为这群榜样中的一员？我要如何向过去养育与教育过我的长辈们看齐！

BuBu，完成于二〇一六年一月

母亲需要的安静

安静对我来说是两种状况——由外而内与由内向外。

当我处在一个喧嚣但陌生的环境时，有时候会感觉到一种异常的宁静，像在看一场消音的电影。但是，在日常生活中，我会刻意保留由外而内的安静。减少讲话的机会、减少活动聚会的机会、减少看或听无谓事物的机会。所有因为减少而节省下的时间，我就拿来做我“该做”和“想做”的事。

对我来说，生活不是许愿就会达成的梦，生活是一分一秒完成的过程。所以，我喜欢实行，很少花时间空寻方法；我也喜欢感受，很少直截了当问别人，这该怎么做？哪里有一条捷径？

如果我看到一个很棒的结果，我就观察、推想，再切入自己的生活条件里，找出属于自己的方法。连做菜，我都很少要配方。在想方设法中，实作教育了我。也因此，我不喜欢替别人出点子、归纳方法。我只是很愿意分享我所经历的感受，那些感受曾使我成长，或许，它也有机会使别人成长。

我常常问自己，我想要什么？答案似乎从来没有变过：好的生活。然后我又问自己，什么是好的生活？——食、衣、住、行、育、乐的质量都不错。

我定睛在这六个字眼上，仔细想着这些生活项目要如何达到我心目中的“质量”。想了一想就发现，“尽力”对提升每一种生活都有贡献。与其想着如何变成有钱人来过高级生活，我宁愿更务实地去想，要如何把

同样预算的生活过出两三倍的质感。二十年来，我认为自己的确接近了预定的目标，因为总有许多人大大高估了我在生活中的金钱付出。

“好好爱惜”使我的生活看起来很丰富。居家环境的美，也全都从这样的维护与用心而来。因为要好好维护生活，我必得要有足够安静的时间，而这些在安静与劳动中付出的时间，又帮助我的心智有余裕思考问题、甚至创作。所以，它们是我生活中最良性的循环。家人常常觉得我写成文章的速度快得不可思议，那是因为，那些草稿全都在我坐上计算机前、操作家事时已在脑中完成。

安静使我有足够的时间可以观察。别人常说我很敏感。敏感是天生的吗？有一部分是，但是如果整天忙着听与说，人对事物的观察自然就浅。我喜欢为自己保留足够的安静，在安静中，心与眼总会看到一些微妙的东西。

安静与时间都得靠“减少”杂物而来。很多父母说，自己忙到一个月都没有机会看一点书。

百事待做的忙碌，我当然懂得，所以，我用看电视的时间来交换看书。我看书，就像有人每天看电视一样，是一种选择。因为比较喜欢看书，自然愿意舍去对我来说次要的项目。陪伴孩子或努力工作都像看书一样，是舍弃次要的时间而换取来的主要生活。因为是心甘情愿的选择，再忙心里也没有抱怨。

有位朋友看过《厨房之歌》（简体版名为《唯爱与美食不可辜负》）后跟我说，她觉得我是一个好早熟的人，怎能在那么年轻的时候，就把童年深刻的领悟带到自己的生命中再次体会。我同意她的说法。我的早熟使我坚持要拥有一种安静，在安静中，单纯对抗了混乱；

这不是逃避，而是选择。就像二十年前我记下的阅读笔记中所说：

幸福的主要成分可能是对时间的态度。我们通常认为幸福的人，看来都似乎现状完整。我们见到他们总是整个的：愉快、注意力集中、对事情开明而不故步自封，处事时全心全力，而不会在事后长期懊悔忧虑。虽然如此，他们给人的印象是持久有恒。

他们不会一天一天的变化很大，几乎使人觉得他们的生命有某种程度的永恒：过去与未来、生与死，为他们结合成完整的循环。

匆忙中为自己预备的安定

在为人父母的某一个阶段中，接送孩子学习各种才艺大概是无可避免的任务。在路边的车上，我总会看到几张疲倦的脸，手扶方向盘、望着前方，当孩子敲车门时，那些从茫然中微微惊醒的表情，往往使我忍不住也从心里探出头来看看自己——面对生活的我，是不是也总有满脸倦容？

有一天，在黄昏的奔忙中，我发现最让我感到疲倦的原因，是自己没有为生活做好足够的准备。所以，在带孩子去上溜冰课之前，我把晚餐都准备起来；也请孩子在出门前帮忙把餐桌都布置好。上完课回家，大家进门后只要洗洗手，很快就可以用餐了。

我跟一位朋友提起这个想法，她说，虽然听起来很不错，但是她想不通其中的道理。不煮饭不是更省事吗？为什么反而让我感到疲倦？

我想是责任感吧！当我清楚自己负有安定一个家的责任时，如果因为准备不周而使节奏忙乱，自责就形成了一种压力。我害怕晚上家人推门而入时，家里没有一盏光、没有食物香，所以，做好准备才能使我的精神感到真正的轻松，也使孩子有好的生活供应。

就算是一锅简单的炖菜、一盘等着微波加热的炒饭，或用来配面包的浓汤杂煮，母亲的心也会因为这些提前的准备而安定许多。

照顾孩子的过程无非事事关心，如果在物质条件远比现在差的年代，我的母亲都能同时照管工厂、也照顾四个孩子，使我们的生活不曾感到缺乏，为什么我不能要求自己也做到呢？

我们曾经有两度在旅馆里等待搬迁到租屋去的经验。其中一次是在曼谷、Abby要升十年级时。

住进旅馆时，学校都已经开学了，我心里隐隐感到一种慌乱的压力。走进走出，商业区的热闹喧嚣影响着我为孩子安顿生活的心情。孩子们转换的不只是环境，衔接课程时一定也会看到自己的学习缺漏，我能帮上什么忙呢？

这种时候，高年级的Abby总是受到较大的冲击。放学回到旅馆后，她打开计算机，忙着做起功课，时间抓得紧紧的，一刻也不得闲。Pony小三岁，虽然课程的适应比较容易，但是她会紧跟着姐姐用功的脚步。安静中，紧张专注的气氛充满在小小的旅馆房间里。

我们下榻的曼谷旅馆里有个简单的厨房。我把房间留给孩子用功，自己去做母亲该做的事——为家人安排一顿可口的餐食。我走到隔壁百货公司的超市去，开始采购晚餐需要的菜。

回房间后，我先在炉上烧一壶开水，把切好的香茅冲泡出味道，加上蜂蜜送到女儿正在努力的书桌前。打断她们的用功时，我向两个孩子宣布，晚上要给她们煎绿胡椒酱沙朗牛排，书桌前马上扬起一阵小小的欢呼声。我在那阵喜悦的骚动里，紧紧抓住了一种安定的感觉。

走到浴室，在浴缸里放满水，再丢进刚刚泡茶剩下的香茅叶，准备催促其中一个孩子从书桌前起来，伸伸腰去泡个热水澡。

她们已经埋头做了好几个小时的功课；夜幕慢慢放下的时候，应该先洗去一身的疲倦，好好吃顿饭了。

Chapter 01　身教

世人经常把“示范”与“身教”混为一谈。身教并不是亲师在某一种情境所采用的教育方法，而是他们为人处世的价值在日常实践上所产生的影响。因此，一个相信身教力量的好大人，对自己的检视与要求，总会多过对孩子的百般监督。

有身教的大人，对孩子只有一种情怀：跟上来吧！孩子，跟上我在做的。



饮食习惯是一个家庭的风格

我认为我的生活创造力是根源于领悟力，
而我的理解力就是奠基于母亲经常为我做这样的小分析。
在我与母亲相处的时日中，
她对我工作上的叮嘱总有美的教导，而不是刻板的要求。

在一年当中，冬至是我最爱的一个节日。虽然冬至不像中秋、端午与过年那样地被大肆庆祝，却是我认识母亲如何把娘家与夫家的生活习惯融合在一起的温暖节日。

每当与人谈起各自家庭的生活习惯时，有些朋友指出他们的习惯是依从父亲或母亲的原生家庭，有些弄不清来源，另有一批朋友则跟我一样，理家的母亲已经巧妙地糅合了双方家庭的生活习惯，在维持传统中，又自创了新生家庭的文化。通婚后的家庭要彼此适应的细节很多，最具体的当然是食、衣、住的方式，居住与穿衣两项往往受到合并生活的现实所限制，或跟随物质发展而不能不有大改变，唯有饮食习惯是最容易掌握或保留下来的风格。

小的时候，每到冬至，家中的咸汤圆一定有两种。一餐是用红葱头、香菇、鱿鱼在热锅中爆香所煮的碎肉汤，当中浮荡许多小白汤圆；汤圆之间有新洒的香菜与芹菜末，热闹可爱；这是母亲婚后从奶奶的厨房里学来的，也是父亲从小熟悉的冬至餐点。即使在爷爷奶奶并不与我们同住的某些年间，母亲还是一定会做我们称为“白汤圆”的这道客家美食。她交代负责搓汤圆的孩子们，要谨守的工作细则是：煮成咸汤的小白汤圆得搓得稍大一点才扎实；煮成甜汤的红白丸子得揉得小一点

才“幼秀”。

我长大后工作这三十几年中，不停有人问我，我的美感教育得自何方？又可曾受过任何特别的训练？仔细想一下，我认为我的生活创造力是根源于领悟力，而我的理解力就是奠基于母亲经常为我做这样的小分析。在我与母亲相处的时日中，她对我工作上的叮嘱总有美的教导，而不是刻板的要求。想想看，妈妈的交代多么合于美食的情理：作为主食当然需要扎实才能饱胃；而作为甜品，如果不够秀气，岂不在饭后撑坏了已经八分饱的胃口？

另一餐，我们就会吃母亲少女时代在旗山娘家学会的鲜肉汤圆。精肉拌细葱的馅，被包在如乒乓球大的汤圆里，煮熟后与高汤、茼蒿同盛在大碗中，白的白、绿的绿，构图简单，内容精实，是我们每年都引领期待的佳肴。如果所做的鲜肉汤圆有剩，妈妈就把它压扁了，煎成糯米鲜肉饼，做我们午后的点心。如果没有肉馅了，但剩了糯米团，妈妈就把米团揉成拇指大小，油炸后沾细白砂糖做成“白糖粿”，那也是我们最爱的点心。

母亲的双亲都是福建人，从旗山嫁到台东的她，进入了汕头与梅县组成的婆家。她在生活中努力学习，并以最自然的方式为孩子保留了我们对祖辈的认识。有时候我不禁想，如果母亲并不尊重夫家的生活习惯，也许我这一辈子都不会像现在那么喜欢咸味的小白汤圆；我也一定不会在结婚之后，那么地想要了解并尊重夫家的传统，凡事向先生打听他童年的习惯。

维持一个家的传统，可以视为麻烦，也可以珍为礼物。我的母亲就是以后者引导我，大大增强我婚后适应另一个家庭的能力。我更喜欢母亲做这些工作时所展现的喜悦，养成了我对工作不畏繁琐的健康心态。

在台东成功镇长大那几年，母亲总在冬至前泡糯米，再托隔壁阿婆用她家的磨台磨成浆。软软的米浆被装在棉布袋里是不成形的，母亲请我协助她，把米水袋绑在一只长条凳上，再用绳子缠绕前后，压出水分做“粿脆”。看着水从布的织眼中慢慢滴出，儿时的我，对节庆的快乐也跟着节节高升，并永留心中。

脱水过后的米浆固化成块，母亲从棉布袋取出后，我们这些孩子就可以大展身手。无论搓汤圆或包汤圆，母亲什么都会让我们做，她知道训练孩子比阻挡或责骂更省时省力，因此我们从小就成为父母各方面的帮手。父母亲对我的生活教育都是根据于需要，因此，项目总是细琐，但对亲子彼此都很有帮助，我也因为能经常练习而能将“完整”与“不厌”视为工作习惯。

几十年后，大家已不再为冬至泡米磨浆了，因为随时都可以在超市买到糯米粉，一调水，就可方便地包汤圆。虽然，我承认用米磨出浆再脱水做成的汤圆比较好吃，但我了解，最可贵的并不是食物本身，而是那个家家户户自己动手的年代，父母的身影中总有勤劳力行的榜样。



我的实作，你的灵感

球中球与精肉糯米饼

材料//

水磨糯米粉、梅花绞肉、葱

做法//

01 把糯米粉按包装上的建议扣除一点水之后调成米粉团。

02 取约1/10的米团量，水煮至全熟。

03 趁热把生熟米团仔细揉和，这能使汤圆质地更好，并防止包馅时的

龟裂。

04 买肉时请摊上把梅花绞肉用细口刀绞两次，回家后与切碎的葱仔细调和，可打上一点水或加适量的蛋白。用盐与白胡椒调味。

05 包馅时掌握把一个小球放入一个凹洞的工法，才能造就均匀的皮肉比例。

06 在平底锅上放上球，压成有厚度的饼型，饼与饼之间要保持适当的距离，以免彼此沾粘。

07 做这道点心可完全不加油，但要等到饼可轻易移动才可翻面，火不可大。分次以少量的水加盖焖煎至熟。每次加水前可翻一次面。











母亲是我的家事导师

我从母亲身上学到的过年哲学是：传统一定要维护，
生活不要因为方便而放弃自己动手的机会。
所有的“有条不紊”都是热情与能力的结合，
主持家务的人，缺一不可得其全。

二〇一〇年的跨年家庭聚会里，我听到母亲跟两个女儿说起我在成大上学的故事。母亲说，每到寒假前，我一定会早早写信回家报告假期什么时候开始，并在信中一再强调放假当天就会回家，请妈妈过年打扫的事务，必要等我回去再开始。我从初中离家住校后，一直维持着写平安家书的习惯。大学时期，电话已经很方便了，虽然我每隔几天打个电话简单报平安，但较仔细的学习与生活事都是靠写信与父母分享的。

那天在一旁听母亲说起三十几年前的回忆，有些细节已不复清楚，但八十高龄的母亲却如数家珍地盛赞着我的乖巧体贴，她说这使她感觉到当母亲真有价值。我不禁想，爱就是这么奇妙的事，我不过是一片当儿女的诚意而已，但母亲因为是我的家事导师，负责带领我如何体会，并以行动执行家庭爱，因此就倍感安慰。

回想起自己在成大念书那四年，回台东家确实对我是一段既甜蜜又辛苦的路程。我会晕车，但铁路还未开通前一定得绕东海岸公路回家。我在心中把这段路分为四段，从台南到高雄没问题，高雄到枫港是第二个较安全的段落，从枫港到大武路绕山而行，我的心情也开始纠结。我一向体弱，这段路中，袋子不敢离身，要一直等到太麻里，苍白的脸才开始放松。虽然每次都要经过这种恐惧，但看到家愈来愈近，雀跃与安

全感又使我立刻忘了一路舟车劳顿的辛苦。

学生时代回家，我想的总是要服务家人、享受亲情，而不是要父母宠溺服侍我。母亲当然也总是费尽心思欢迎我们的归家，但最甜美的感觉是，我们都好珍惜一年当中唯一能相聚的几个月。我因为知道未来嫁人后一定不能再与父母长期同住，因此大学四年的寒暑假从不留校，想打工，也只在家乡当家教。回想起来，大学阶段心智都更成熟了，能留在母亲身旁领受更深难的理家之道，对我一生做事的条理实在是有很深远的影响。

中国人讲究齐家的实践力，所以孔子说："居家理，故治可移于官。"我从小看母亲一整年中要处理的日常生活与节庆活动，知道所有的"有条不紊"都是热情与能力的结合，主持家务的人，缺一不可得其全。有热情没有能力的母亲，家中一团乱；有能力没有热情的母亲，家庭不温馨。所以，我要从母亲带着我们准备过年的温暖记忆仔细说起。

大概是从小学一二年级开始，我对节庆所代表的"勤于工作之后的犒赏"就深有体会。

记得家家户户迎接过年的第一场重头戏，永远是从利用时间大扫除开始的。大扫除是"先劳动再享受"或"用劳动换享受"的体现；这不只是卫生问题，更有除旧布新的意义。而那时候的扫除，真是全家总动员，从窗棂到屋角、从天花板到床底，无一不清洁到里缝去。当时大家拥有的物质都不多，利用时间打扫就是表达珍惜爱护的方法。棉被、榻榻米全都摊出在阳光下捶打，每家或宽或窄、只要是可资利用的空间，全都堆满等待清洁的器物，而亲子工作之间的叮咛与呼应，不只是家庭教育，也是美好温暖的街景图画。

母亲会提前在过年前几天就开始做各式糕点。我年纪虽小，也不会无事可做。即使只是被派发去邻家要些叶子来当糕点的衬底或帮橘子糊上红纸腰环、搬些轻便的器物当跑腿，小小的身影穿梭在全家一起忙碌的气氛中，心中就充满兴奋与团结的感受。一年年过去，我从只能分担轻便工作的孩子长成跟着母亲学做年菜的少女，更在婚后渐渐成为有自信撑起为人长媳、尽心持家的妻子与母亲。用什么心情过年、以什么素材妆点新年，更成了我传承家风与教导女儿的生活实例。

我从母亲身上学到的过年哲学是：传统一定要维护，生活不要因为方便而放弃自己动手的机会。时代不同，在物质充裕、商业点子不停翻新的今天，只要我们愿意付出一些金钱，每天都可以过得比我小时候所经历的年节还要热闹丰富。不过，金钱买得到丰馔美食，却无法买到亲子齐心同工的习爱过程。

我也会在过年特别布置居家，但不用以添新物来表新意，只要勤劳，蓬荜也能生辉。所以，看到季节的果品或植物，动手扎个门环、做个桌饰，用最好的心情应节就能过好年。自己在品尝与观赏之际，也了解“过年”是一段辛勤日子之后的回顾与充满信心的前望。



我的实作，你的灵感

红豆年糕

材料//

铝箔盒、水磨糯米粉、水（与糯米粉同量）、已煮熟并加糖蜜甜的红豆（依自家的喜好酌其量，图示的量约占总量的一半，因此味道与颜色都很浓。）

做法//

01 把所有材料调匀。

02 放入盒中时，稠度如图示，如可流动的黏土。

03 先用水蒸约30分钟后，如有烤箱，再用110℃烤20分钟。如不用烤箱，在蒸熟后，用风扇尽快吹去表面的水气，颜色与质地都会更好。









我的实作，你的灵感

蔬菜花桌饰

材料//

发挥自己的想象力，从市场里取材新鲜蔬果来装饰过年的餐桌。

做法//

01 凤梨花里长出番茄，不是奇花异果，只是牙签的功劳。

02 置放时要想到稳固与合理。

03 折叠一朵与花相衬的缎带，把过年的兴致安放在家中的每一个角落。





生活传承不空谈

过去的父母更了解安顿孩子身心的方法：
拉他们一起工作、让各个年龄的孩子去负一些责任。

四月有清明节与儿童节，近年来总因为是否连休而引起多方讨论，新闻上见到很多假期里的消费讯息，只是不知道大家争取到多一天假日的同时，是否还怀念四月传统的生活习俗：寒食、扫墓、郊游。

小时候，我们对于四月祭祖总有一种期待，因为父母亲会盛大举办这个活动。而孩子们就在长辈父母持续地引导下理解了家庭的意义。家庭与其他社群不同，这是人际最初始的生活地，也应该是最坚固的情感堡垒。我们在家庭里学习被爱时的幸福与感谢，也在家庭中练习爱人的能力与方法。

对孩子来说，四月的扫墓当然有人多热闹的兴奋，但最重要的是，平日不易见面的亲戚唯有靠一年中的这一天才能相聚在一起。母亲教我，爱要由近至远；亲人的意义也要先从家人开始才至族亲。等我自己持家之后更发现，任何一个家庭想要有凝聚力，就要把家庭活动办得非常隆重，而这需要仰赖一位不嫌烦劳的主妇，她的家庭价值观将攸关整个家族的凝聚。非常幸运地，我就是被这样一个持家有道的女性养育长大。

母亲是家中的长媳，在那个时代，她应该被界定为“读书人”，但一旦成为人妇人媳，学历不能作为在职或持家的分界，家庭责任最重要。这也不难理解，良妻犹如良相，能使家庭兴旺。母亲告诉我，她初婚

时，凡家中三代所有祖辈的忌日都要祭祀，再加上年节，她等于每个月都在忙“祭祖Party”。于是，聪明的母亲婚后先接受长辈的指导，踏实地以家中规定完成一年的任务之后，再对公公婆婆与族亲长辈们提出更好的办法。让各房分工，不用多处奔波，清明当天再大规模地全家族会合于一处。因为计划周详，获得长辈们的首肯，实施之后更博得称赞。

记得整个四月，从计划到着手，无论做什么，家中的大人都很乐意让我们帮忙。大人之所以允许孩子做事，一方面是真的需要帮手，另一方面则是过去的父母更了解安顿孩子身心的方法：拉他们一起工作、让各个年龄的孩子去负一些责任。他们不是为了教育而教育，而是为了生活而教育。这个责任的训练经过了三代，已在我的手足与堂兄弟的身上都看到了结果。

蔡家的祭祖活动已在十年前就从我父母与堂叔一代的手中，传交给下一代来轮流主持。如今四月，大家事先联络，择定一日由各地回到家乡，学习祖父母辈与父母的做法，联络亲属、准备祭品、祭后餐聚。在忙碌现代人的生活中，这一年一度的相会所代表的责任意义，也许就是在童年感觉的一片热闹中看到的血浓于水。

记得几年前，母亲曾对我称赞我的堂弟。那一年，刚好轮到他们这一房主祭，因堂叔已逝而婶婶身体不好，于是大堂弟就找母亲细细商量，希望大伯母教他如何准备。当我听母亲对我描述起堂弟是如何用心记录、如何不厌其烦时，我的心与眼睛都是热的，即使这个堂弟一直还未成家，但他的心中显然对家庭责任已经有最完整的认识。

童年对四月祭祖的印象，除了在一片慎重其事中感受到“祭如在，祭神如神在”的隆重之外；还有母亲透过食物，上对长辈表达的敬，与下对子女依依照顾的爱。

四月除了祭祖之外还有寒食大事。爷爷、奶奶都好爱吃润饼，所以，母亲那一日晨起便去采购，忙完一桌繁复的材料之后，就开始为大家卷饼。爷爷、奶奶、爸爸，我们一家三代围坐起来有八人之多，吃饼时，经常是一个人才拿到还没开始咬，另一个人已吃完等待着下一卷了。母亲不只手巧，更因为热情于服务他人，所以看别人吃总是比自己享受更快乐。她卷的润饼，台湾话说最“安单”，绝不会散落，所以每个人都倚赖着她。用餐中，大家并不自私，却没人能催得动母亲暂停先吃一个，或夹几口菜挡饿；她总是很兴奋地看着我们一卷卷下肚、一声声说好吃，直到大家都饱足了，才惊觉自己是该饿，也真的饿了。她坐下来，在我给她拿的餐盘上为自己卷一卷、咬一口后，看着我说：“好吃！”

从童年能帮忙起算到嫁人那年，我跟在母亲身边所过的四月已超过二十年。那些准备食物的细节，不只让我学到能干、学到美感，还让我知道，能使家人感到快乐是多么积极有为的力量。婚后的这三十年中，就是母亲教我的种种能力，使我不断从服务中又再造新快乐！



润饼

润饼必备的材料有各式蔬菜，如高丽菜、蒜苗、芹菜、香菜、豆芽、春韭，还有瘦肉、蛋丝、豆干；当然，每家母亲都有自己的独家材料。我的母亲会加鲜虾与海苔，我的婆婆爱放乌鱼子；听母亲说，外公爱加嫩猪肝……透过这些家庭的故事，食物就不再只是食物，它是每一家的风格与故事。

润饼之所以得孩子爱，我想是因为花生粉与糖粉的组合很适合童味。做润饼时，混合糖与花生粉这种小事实在很简单，就别再抢孩子的工作机会了。润饼皮由高筋面粉制作而成，虽然筋度高、弹性好，但如果放置材料的顺序不够讲究，还是会破皮露馅。小时候母亲教我们：第一层不能先放花生糖粉，因为花生糖粉吸了其他食材中的湿度，皮就容易破。所以，第一层应该放比较干的食材，像蛋皮、豆干和肉，再放不同的蔬菜和花生糖粉，也可把花生糖粉夹在中间一层。

请注意饼皮与馅料的量要合比例，不要贪大。如果真的想包很大一卷，必须用两张饼皮交叠约1/4，让面积变大。

卷的方法很简单，可将两边都收口，也可以露一边。通常用两张饼皮包成很大的一卷就只收一边，开口朝上，让吃的人捧着，这种吃法台湾话就叫“抱柱”。

若有剩的润饼皮，可以隔天再包入鱼条或熟馅油炸，就成了我们一般说的春卷（如上图）。






孩子在厨房学到的事

过去的孩子需要在工作中有进度，
以应付生活实际的需要，
而现在孩子的家事教育却转为可有可无的体验，
因此很难化为能力。

二〇一五年十一月在吉隆坡演讲，因活动行程排得很紧，无法在抵达时安排出时间接受采访，主办单位于是请我以信件回答两家报社的采访。不约而同的是，不同报社的记者却同时问道：“孩子在厨房到底可以学到什么？”

回顾人类的发展，无论哪一个时代或世界的哪一个角落，都是先求“生存”再求“幸福”。又因自古以来多数社会是以“家”为最小单位，因此这些能力就被称为“家事能力”，它包含了完成食饱、衣暖、居安、行便的各种能力。

我的原生家庭看重儿女生存的能力与自创幸福的目标，因此很早就对我们的家事施以全面的教育。我因为在家事中有过长时间的磨练，规模又从小演进到大，所以自认很深刻地了解到任何事，从计划到实现都需要能力、时间与耐力三种条件。

生活在全球化之后的十二月，食物虽然依旧是这个欢愉月份的象征，但烤鸡已不像过去那样地稀罕难得了。凡是取得太方便的事物，就很难以“需要”去教育一个人。但我自己童年坐在小板凳上仔细处理一只鸡的经验，仍历历在目，我相信那些思考在许多不自觉的时候，早已转

化为我去处理其他难题的基本经验了。

我的姐姐长我五岁，今年已过六十，我们之间还有两个哥哥。从小家事都由四个孩子密切分工，彼此合作。母亲的论点是，责任只有规模的大小，而没有阶段性。我们每个孩子每天都有自己的家事责任要完成，没有人可以拿课业来当不做家务的挡箭牌。母亲也不希望我们只负责一样工作，自私地自扫门前雪，所以采轮替换工的方法，唯有如此，彼此才能代劳。

年节或重要客人来的时候，我们才会杀鸡。通常，这工作是由姐姐跟我从头收拾到尾。当我们姐妹在厨房为食物而忙碌时，哥哥们就上高下低，进行家中的大扫除。在我的印象中，我们的工作很多，却不像现在的手足同工那样地爱斗嘴或打闹。我们是真正需要工作进度来应付生活的所需，而现在孩子的家事教育却已转为一种可有可无的体验，因此很难成功。

姐姐会先把整只鸡放在热水中烫毛，之后再由我做容易一点的拔毛工作，然后她就去收拾热水锅等较危险的事。记得我们在做这些事之前，是从善后工作回头推想的，想好了应做的准备才动手。我们绝不会把鸡毛随地丢了再来冲洗，而是先把畚箕放好，畚箕上铺了报纸，再坐下来拔鸡毛。

烫鸡时，姐姐说，鸡的不同部位要烫到不同程度才好处理，比如说：鸡爪如果烫不够，脚趾上的松皮鳞片就难以脱落；姐姐是妈妈教的，于是我就仔细听从大姐对我的教导。我们也得在工作中动足脑筋以节省时间：先快速大致处理大片的羽毛，再用小夹子仔细巡视未尽的根管与细毛。我们连内脏都要处理的，所以我知道，鸡胗剖开后，如果连膜去掉，就不用先拿去砂粒与残食。现在，当我看到有些人先除渣、再

洗净剥膜，就觉得这是无须浪费的两次工。

有没有必要以处理一只整鸡当家事教材，见仁见智。我想如果取材如此，它的意义是在于用“处理一件困难工作”来建立有效工序的思维，而不是非要学会这道料理。当然，借此机会也可以让孩子了解过去时日中，凡事亲力亲为的生活景况。

我曾在童年透过要处理一只鸡、一大只活章鱼而了解很多处事的条理。所以，有时候，我也喜欢让孩子去面对这种真实的生活。有些大男孩只在看到一块干干净净的鸡胸就脸色苍白到蹲了下来；有些女孩却在面对一整只鸡的时候没有尖叫，而在聚精会神中了解，“勇敢”就是把怕得要命化为有目标、平稳行动的艺术。



我的实作，你的灵感

精确地做，仔细地检视

完美地剥出一只虾

快速的社会不容易养出拥有精确的工作态度与能力的孩子。趁早透过生活化的项目来解说完美，让高标准从“空口说教”的层次落实在“有凭有据”的比对中。

做法//



01 认识虾枪，为食用的安全与方便，先剪去虾枪。



02 脱下虾的头盔（或安全帽）。

完成！



03 从腹部层层脱下虾的紧身夹克，借此观察它为何既坚固又可弯曲。



04 完美地抽出完整的尾部。



完成！

孩子需要真心情愿的陪伴

我努力回想并实践父母与师长对我的关怀与教导，
也仔细观察时代的变化，以“不动根本动细节”为原则，
慢慢学习当母亲的功课。

在陪伴两个女儿的成长阶段中，我很少跟别人交换心得或花时间去探索快捷方式。一方面是工作与家庭已用尽我的时间与精力；另一方面即使是初为人母，我也已经深信前辈的经验很有价值，所以，一有疑问，我是向长辈讨教，而不是找同辈问方法。即使发现代代相传的教育有需要改善的地方，我也不会立刻反传统去做，因为在我十几岁的时候，父亲就教我开车，我了解调整问题好比开车时对车子行进方向的修正，如果车体偏了，方向盘只能微调，而不是大扭转；果真紧张兮兮地遇事就有大动作，车子可能会翻覆；改善教育的问题，应该也是如此。

我努力回想并实践父母与师长对我的关怀与教导，设法让孩子在身心两方面感到安全与舒适，也仔细观察时代的变化，以“不动根本动细节”为原则，慢慢学习当母亲的功课。转眼之间，两个女儿都已学成就业，我因此有时间去亲近其他的孩子，了解社会新一代的生命如何发芽茁壮。在透过实际的接触之后，我确信每一个时代的孩子所需要的守护与照顾，其实是一模一样的！

虽然，孩子的需要并没有改变，但提供爱与教养的大人却变了。我想是因为物质的取得比过去方便多了，大人不再像过去的父母，自己得担任物质生活的生产者或创作者，因此错失在过程中自然体会孩子需要的机会。

也许是因为很多照顾的事不用亲自操持，于是现代父母的爱或陪伴转向了对孩子进行更周到的服务。有一天在高铁上，我看到一位妈妈在服侍她的小女孩，真是大开眼界。她先把孩子安置坐定，然后为她打开平板电脑的游戏，随之立刻奉上一杯饮料与一份点心，然后自己才安心地坐下接受列车的服务。车程中，孩子需要吃薯条或喝可乐时，连哼都不用哼一声，母亲完全地掌握了递送的节奏。

又有一天，朋友在一家铁板烧宴请我们夫妻。先是已难想象孩子在上学日竟会出现在这样的餐厅中，继之看到孩子全神贯注在电脑前，吃喝也由母亲接应。以前读到“饭来张口”总觉得用来形容已有行动力的人太夸张，目睹当天那约莫五六年级大男孩连茶来都不用伸手之后，我才觉得那描绘也还未淋漓尽致。更让我惊讶的是，当这对母子用完餐要移至另一区去享用甜点时，他的书包杂物都是由母亲像章鱼一样地背在自己的身上，而且那妈妈也真的好像有好几双手一样，还能捧着一盘没吃完的东西，在那一小段路上不忘喂食，好让孩子能捧着电脑继续游戏。

孩子需要游戏的心情并不难了解，但父母大可不必把游戏的范围窄化，也不要曲解陪伴的意义。用服务来弥补爱，是教养中的下下策，父母应该设法了解，一起游戏所得的快乐并不一定要借嬉闹疯狂才能尽兴，而陪伴，也不是随侍在侧的宠爱或举家出游才能算数。

我相信现代亲子之间仍然有很深厚的爱，只是表达爱的方式渐趋物质化与娱乐化。孩子小的时候，父母可能没有想过无微不至的服务会成为孩子理解爱的阻碍，因为，被服务惯了的孩子没有机会练习照顾他人的方法。长大了，也不懂得要如何完成他们自身的责任，父母只好继续靠着吃喝玩乐的各种活动来维系亲子之间的相处。我们说“患难见真交”，亲子之间，难道不是有一天也要从责任中见到真情吗？

许多人喜欢用“重质不重量”来安慰不够时间亲自照顾孩子的父母。这句话很好，但它的意思是说：如果我们愿意坐在孩子的身边，就要真心情愿地跟他们在一起，无论工作或生活，在忙碌的脚步中，更不要浪费难得的相聚，不要让他人介入，不要让3C产品分心，好好地与孩子体会此时此刻的真义。



我的实作，你的灵感

放下手机，关上电视

陪孩子认真缝一条小猫咪围巾

试着与孩子一起缝出一条实用的保暖围巾。不管基本功夫如何，你都可以欢喜地跟他一针、一针地接力，跟他讨论如何接合。这些同工的意义并不只在做出孩子喜欢的物件，而是帮助你们在生活实作中慢慢奠定彼

此的工作默契，对谈出两代之间的价值基础，并建立一种不借娱乐也能静静相处的模式。

材料//

任何毛料布等宽等长两条，如用双色更可爱。

纽扣、搭配布色的手缝线两种、针眼大一点的针。（穿针引线要教到孩子能独立才有意义。毛料柔软，好拿也适合粗针，针眼较大，孩子学穿线才不会沮丧。）

做法//

01 在第一层布的尾端先用纽扣与线缝出猫咪的表情。可以先跟孩子在纸上设计图样，根据布宽，找出正确的比例。

02 两层布相叠对齐，先以其中一种颜色的线缝合一次。

03 用另一种颜色的线沿前一线的空缺再缝一次，如此线与布料不但可以形成交错，线与线也跳色前进。





真正的礼物

孩子的心本是极容易被满足的，
当成人担心自己给不起更好的物质时，
孩子长大后记起的，
却是自己曾经受过的温和对待与教导影响。

照片中的烛杯是女儿的设计与手作（参见此处）。这几年，她停留在罗得岛求学，我们去探望她的时间总在夏天，因此不知道那小城堡一样的校区，是否在圣诞节里如她所做的烛杯一样的简单柔美与宁静。看到杯中缓舞的烛光，我回想她经过二十年的节庆洗礼之后的生活感受，那自然如天光的温暖，也把我带回了童年圣诞节的一片宁静。

我成长的滨海小镇只有一个小教堂与圣诞节有关，镇上没有书局，只有兼顾出租漫画与简单文具用品的小店会出售几款圣诞卡。卡片上的异国景物、银色圣诞都离我的生活好遥远，但有一件事却是因着圣诞节而深深打动我的，那就是一到圣诞节，我就可以感受到安静与愉快融合在一起的氛围。在那一两个星期中，母亲要我去街上买点东西时，我总是想办法绕道从教堂而过。只要眺望一眼小教堂的窗口，就可以因为感受到严肃中带着宁静的气氛而心头满涨，因而愉快一整天。当时，母亲虽然还未受洗，但她是准我跟着童年好友去教堂。所以在平安夜时，我总端坐在长条木椅上观看穿着洁白长袍演天使的好朋友，聆听风琴的伴奏与人声的颂赞。

圣诞礼拜过后总有小礼物，但礼物并不是我去教堂的目的。我感到快乐是因为在小教堂的氛围当中，有太多比实际礼物更好的感觉。也许

是身旁大人都很亲切，也许是大家都轻声细语，也许是当时还没见过的雪国世界以纸剪的细片、棉花粘成的小屋出现在我的眼前，总之，那祥和供应了我所需要的满足。从那个时候开始，我大概已经朦胧地体会到，快乐并非是“东西多不多”的现实，而是“感觉够不够”的领会。

孩子的心本是极容易被满足的，当成人担心自己给不起更好的物质时，孩子长大后记起的却是自己曾经受过的温和对待与教导影响。

从乡下小镇的家中过完六年级的圣诞节之后，我离乡背井到台北的教会学校住读。虽然，庆祝圣诞节的规模扩大了许多，但环绕着我的仍然是非常适合于少女的单纯气息。有位来自夏威夷的修女教导我们唱英文诗歌，更年长一点的姆姆们为我们解说诗歌的故事。故事中那一百多年前一位年轻教士因为教区风琴坏了，在午夜弥撒前匆匆以六节诗歌写就的“平安夜”，让我印象最深。

学校不鼓励我们彼此送礼物，但我们会玩一种叫“小天使”的神秘游戏。那三天，每一个人都会在不知情的情况下受到自己的小天使捎来的服务。例如早上起床后，才到洗手间去盥洗回来，还未整理的床已铺得整整齐齐，但不到平安夜，谁都不知道自己的小天使是谁，只知道要不被自己的主人发现，要为她带来欣喜。在接受惊喜与创造惊喜的气氛中，这三天的照顾别人与受照顾，已成了我们圣诞节无可取代的礼物。

我不觉得圣诞节一定要借圣诞老人的名义来送礼物给孩子，我们也不用年年添购新物来装饰空间。旧物可以新装、快乐可以反复，成人需要的只是一点带孩子动手的热情，与不遗漏快乐的敏锐。那敏锐背后深厚的关怀，让乐趣从无变有、物质从简约变丰富，才是孩子会永远记在心中的幸福。

给孩子的礼物三则

心灵的礼物——音乐与诗歌

十二月当然也是音乐与人心交通最密切的一个月份，我们耳里听到的、心里无意中轻哼的曲调托着心情往上飞升。这首圣诞诗是好友惠苹过世前与我一起讨论翻译的，在斟酌其中的遣词用字时，我们心中充满了愉快的沟通。我觉得十二月与其他季节最大的不同，也在于它丰富的音乐与文学。带着孩子尽情享受这些心灵佳酿，在歌与文字的世界中，感受世间安宁的滋味，帮助他们了解精神礼物的可贵。

来吧！带着欢乐声／我快乐、快乐的男孩们
让我们燃烧圣诞之木／我慷慨的女主人
叮咛你们要／自由自在地开怀畅饮
让我们用去年的陈木／点燃今年的新火

为迎接满溢的祝福／请弹奏萨泰里琴
那甜蜜的好运／会随木头的燃烧熊熊升起

现在喝浓烈的啤酒／剥松软的面包
与切碎的肉／这是为独特的肉馅饼而预备的
而一旁的李子／将填满我们捏弄的派饼

圣诞诗　罗伯特·赫里克



圣诞饼干

十二月从烤箱出炉的甜点与平日有不同的装扮。圣诞的意象是雪花，而雪花与糖霜又是多么巧妙的结合。孩子总有一双巧手，带他们在圣诞节烤饼干，然后细细地在每一片饼干上画下自己喜欢的雪花图案，享受快乐的一整个下午。即使台湾的冬天不下雪，那银色圣诞却因为结在饼干上的雪花，而走入我们温暖的家。

材料//

175克无盐奶油、300克白砂糖、1颗全蛋、11粒蛋黄、盐少许、5毫升香草精、300克面粉

做法//

01 把常温奶油用电动打蛋器搅拌至软化，加入糖之后继续打到有蓬松的感觉。

02 改用木匙或刮刀把打发的奶油与蛋、香草精、盐拌匀。

03 将筛过的面粉与其他材料均匀混合之后，把面团放入冰箱冷却30分钟。

04 烤箱以190℃预热。接着把面揉团成0．3厘米厚，用模型或杯子压出想要的形状，放上烤盘烤8分钟左右。

05 画糖霜时，洞口千万不可太大，否则线条无法表达细致之处。









纸。



手刻纸片圣诞烛杯

光影带给孩子一种梦幻的愉快，如果这些光影能亲手创作，他们就更高兴了。这个小实作可以用中国窗花的概念进行，也可以用纸雕的技巧完成。

材料//

卡纸、可透光的纸、有铝盒底座的蜡烛

做法//

01 在自己喜欢的卡纸上镂刻出各式图案。

02 描在色纸上，剪出同样的图案。

03 将刻好图案的软纸包覆在杯子之外后，里层再包上一层可透光的纸。

04 将有铝盒底座的蜡烛放入杯中，点燃蜡烛后就会呈现照片中的感觉。









爱的补习

每个人都有自己的生活条件与选择，
家庭之爱也应该在静心审视与时间的调配中，补救学习！

虽然从未送两个女儿去上过补习班，然而，我认为自己对“补习”是非常有经验，并透彻了解其中的意义。

就字面上来看，“补习”就是“补救学习”的意思；凡是同在一个学习团体或某种社会应有的教育程度上没有赶上进度的人，就需要补习；所以，我们有“补校”给因故失学或辍学的人补上国民教育的程度。从这一点来分辨，“补习”的意义与今天孩子们“上补习班”并非同义词。我之所以强调这件事，是因为看到太多的父母送孩子去补习班是因为怕他们不能管理时间，或期待他们超前学习。混淆两义，反而错失学习应有的检视。

带两个女儿在不同国家受教育的十二年中，我常要面对孩子每到新环境就得补救课业的事实。我们帮助孩子的方法并非外出寻找他人代替教导之劳，而是一方面与他们讨论该如何加强管理自己的课后时间，及善用假日分段自修其他人已经学过的进度，一方面帮忙寻找自修需要的资源。有时候，我们夫妻也必须加入辅导的行列。比如说，两个女儿的中文就得由我教导，先生也曾在女儿们的高中阶段，辅导她们的化学与微积分。另有些专业的科目，孩子们落了进度，自己要求帮助后，课堂老师会单独辅导，以求尽快让学生“赶上”全班的进度。我记得大女儿在高二从曼谷国际学校转入新加坡美国学校时，因为不曾写过资料小论文，老师就曾在新学期的前三个星期中，每天要她课后留堂，特别紧密

地辅导这项练习，而后顺利赶上进度；记得那个学年结束，她还拿到这个科目的特优奖。因此，父母不需要为孩子需要补习落后的进度感到紧张或失落。

需要补习的人，缺的只是别人已受教，而自己遗漏的部分，不见得因此就会永远落后。但如果进度并未落后，却眷恋补习的成效，就得在学习上付出“依赖鞭策”的代价，我认为这才是一个人在学习上真正的损失。要了解独立学习况味的人，要先摆脱受升等、考试鞭策，才能欢喜地“终身学习”。

我能以这种想法了解所有知识与事务的“缺漏学习”，是源自于自己既要工作又要理家，时间永远不够，进度经常落后。但我两样都深爱，又一心想尽力兼顾，于是，对于爱的功课，我就永远都在“补做”某些不能在正常时间完成的事物。

“补”对我来说是一种时间管理的概念，也是最纾压的生活方法。我因为“有补”而得到宽松的感觉。自己知道能利用其他时间把未能动手或做好的工作补起来，使责任能尽，生活质量如常，这就让压力得到释放。一个星期中，如果工作太忙，家中总会有未能经营完善的事务与气氛，我利用休假日来补，绝不让担心或遗憾愈积愈深。

就如每年暑假到来之前，我总会在心里计划一下，希望在孩子功课比较轻松的长假日，自己多带他们读些中文，补上平日里较为短暂仓促的亲子共学，也会与他们实作更多生活家务。这就是我们家一直都在进行的“补习”。

在演讲中，总有母亲提到，因为要上班而未能把家庭照料得如专职母亲一样周到，话语中显露出对亲子相处不足的遗憾与自责。我分享自

己的经验，劝大家不要以为这是不可改变的状况。自二十七岁起，我每天都在工作与生活中两头忙，在二十几年的经验中，我得力于一种不自我限制的心情，设法补救不足。

对于上班时间正常的父母来说，利用七天中休假的两天来补平日未能完整的亲子相处，是最有效的方法，不一定要徘徊在“继续工作”或“回家照顾”孩子的挣扎之中。每个人都有自己的生活条件与选择，我深知家庭之爱也应该在静心审视时间的调配中，补救学习！

也许，你无法日日在夕阳余晖之下带着孩子去收衣服、教他们叠衣套袜，一如我们惯见的慈母身影。但不要忘了，太阳在假日也一样温暖照人，我们所羡慕的幸福同工，是可以随时开始的，爱是可以补习的。



我的实作，你的灵感

亲子同工的假日早餐

可丽饼

材料//

（完成份量8～10片）

牛奶1/2杯、中筋面粉1/2杯、常温鸡蛋2颗、无盐奶油1大匙、细白砂糖1/2大匙、盐少许

做法//

01 把面皮的材料混合之后搅拌成十分光滑的面糊，封好放在冰箱最少30分钟，或隔夜也可以。

02 用小火把平底锅预热到中温，倒入面糊，快速翻转面糊使之均匀摊开成薄层。如果觉得太难，可以把锅先暂时离火一下，免得锅太热使面糊凝固成过厚的面层。

03 煎约1分钟之后，贴锅的底部会出现漂亮的金黄色，掀起面皮再翻煎另一面，也可以直接在锅中对折。







热狗八爪鱼

材料//

市售热狗、海苔片

做法//

01 把热狗的1/4切下，把头部下的热狗直刀分切为8小条。

02 在煎过后，刀切出的八爪会自然分开，在头部圈上海苔装置眼睛。





热爱生活就能激发创作与惊喜

那时的母亲不能不务实，
想方设法利用有限的条件已成了一种思考习惯。
虚心好学却不依赖别人的教导，永远都在动脑筋、在创造。

有一天，我与父母亲饭后闲谈时，想起了我自己最早的童年记忆。父亲从主任升任校长后，我们并未立刻搬迁到有恒路1号、四周庭院围绕的日式宿舍。先前那个每两户连栋、十户自成一个天地的集合宿舍里，有父母亲与我最好的朋友，要离开跟他们守望相助的生活，实在不舍得。

妈妈说，我们搬去校长宿舍时，我大概六岁多一点，那时的生活虽未留下多少照片，但某些景象却比留影更为鲜明，一点都不像是五十年前的久远经历。比如说假日里，门对门的中庭总有小朋友们的游戏声，那身影与装扮为什么在我的心版上镌刻地如此深刻，不因时光的磨蚀而淡忘。我对天空中蜻蜓高飞低舞的景象除了历历在目之外，更特别地记得有蜻蜓时环境的氛围。

直到现在，我一看到蜻蜓就雀跃无比，脑中立刻想起蜻蜓在台湾话的称呼“田婴”有多贴切可爱。我喜欢蜻蜓比纤细身体大很多的头，与如梳着包包头一般的复眼，它们透明如纱的羽翼时停时飞的娉婷模样，完美地保留了我对童年的一片痴心怀念。

环绕在那些日子中最好的记忆，其实是我对女性形象的尊崇；或许这样描述更真切，那段集居宿舍的生活使我见识到了女性的贤慧、严格

与慈爱，以及她们如何让儿童在羽翼保护下也能提升，如何因着一贯的价值观，让自律与安全环绕孩子。这种印象使得我一生都为迎向同样的目标而努力。

学校里几位主任的太太都不是台东本地的居民，却因缘际会地成为人生最重要阶段的好友。妈妈是旗山人，詹妈妈是台南人，戴妈妈是高雄人。他们因先生的工作而远离家乡后，不只要迎接各自生活上的种种困难，也因为年轻友人与娘家远在山前而感到寂寞。但寂寞并不一定是让人连结起来的原因，心智追求的境界相似与欣赏彼此拥有的能力，才能使人成为莫逆。

几个母亲以家庭为中心，为经营出更大的喜乐而交换技能，在不便与忙碌中更彼此扶持，美好的友情构筑出我们童年生活中的许多回忆。戴妈妈面包的牛奶香、詹妈妈烤鸡的漂亮金棕色，与母亲千变万化的日式料理，对当时三家加起来刚好十个儿童来说，必定都是难忘的一段人生记忆。

真正以孩子为中心的安详气氛，绝对无法只用妈妈们一起为小朋友们做点心的“形式”来复制。因为前者是大人以安定、尽力而为而掌握的气氛，如果人在心不在，就只是一场社交活动。如今这种活动愈来愈多，总有大人自顾自地交换讯息而忽略孩子，也总有孩子因为感到不受重视而喧闹扰嚷；几个小时的乱哄哄，换来的如果只是疲倦，活动的质量就应该深入检讨。

“安定”是幸福必有的一种气氛，使孩子感到安全的，就是大人自己先有的安定；而“安定”绝不靠口头的承诺或解释，它仰赖的是专心的对待，这种心情能造就值得被回忆的生活小事。

就像如今我印象中除了食物之外，邻家妈妈也常聚在一起做居家的针线活。那时的母亲不能不务实，所做的每一件事，即使拥有今天人们打发时间的活动外貌，其实都是以面对需要或增添家人的快乐为目的。他们想方设法利用有限的条件已成了一种思考习惯。因为学习的范本与资源都有限，挑战与困难自然地成为最有效的训练。我看到这些母亲都很虚心好学，但他们却不依赖别人的教导，永远都在动脑筋、在创造。

每年都有几次，妈妈们会聚在一起为家里的孩子缝制衣服。有时候是因为孩子长高了，得放大缝份，或添制新衣；有时候是因为新年就要到来，迎节的欢欣使创意更加活跃。我很爱这种热闹与宁静混合相伴的气息；热闹是因为生产力的旺盛，而心情却是宁静的。母亲们在工作中偶尔谈笑的话语虽是轻松愉快的，手中的工作却绝不因此而慢下；她们知道赶工的重要，因为赶着的，是孩子不断加高的身量，还有他们期待的惊喜。

母亲们都了解生活很现实，养育与教导不能不合并进行，因此，即使在赶忙当中，也总是能挪出时间来教一旁好奇观看的孩子们。在学这儿、做那儿当中，有一天会的就不只是手中的针线活，还有持家待人的种种方法与态度。

成为母亲后，我之所以随手就懂得拿起针线缝一朵小玫瑰花，让花从胸前的小口袋中攀缘而出，替一件原本平凡的小衣服加点童趣；或信手剪一个小纸片粘成俏丽的小篮子来装点心，让孩子即使没有特别的餐具也充满惊喜；都是因为记忆中有那群母亲们爱生活、爱孩子的身影提醒着我。

时代所致，虽然记忆中前辈母亲们自己的生活经验其实是不够丰富的，却因为心中充满热情而不甘让想象受限制，所以，创作的惊喜便透

过深切期待的行动，翩翩停留在生活里的各个角落。



我的实作，你的灵感

学习的怂恿者

早餐蛋杯套——公鸡绣

不要让手工作品变成打发时间的工作。整日伏案桌前的孩子做做此类的工作，也可以不只是用来调剂身心而已。只要经过很好的引导，任何一份作业都能完成综合目标的作用。

以这个图案来说，我是先让孩子研究公鸡的照片，分析颜色，自己决定深浅的配置。然后仔细为他们解说羽毛的长法与瓦片的叠法之所以一样，是有其防水功能的意义，因此排列的顺序很重要。如此，下针时才

会合理，合理才会生动。

材料//

各色绣线、草图、复写纸、棉布、绣花圈

做法//

01 先看着公鸡照片画出线条图。

02 教孩子复写纸的用法，在布上描出图案。

03 配出绣线的颜色。

04 依照先前对羽毛长法的方向与叠合顺序完成。





Chapter 02 食育

没有人能不靠食物把孩子育活、养大。但一样的食物却因为不一样的喂养心情、方式与气氛，而使人在“活下来”与“长大”之中产生了“幸福”与“不幸福”的差别。

饮食教育综合了健康、感官、仪态、人际与美感的经验，是所有成人应该给予孩子良善引导的生活教养。



一个家的中心

人类开始懂得构筑简单的房子以避风遮雨之时，
厨房就已经在一个屋子的中心，
它散发着温暖与创造、安全与生产的魅力。

我常有机会与年幼的孩子在厨房工作，工作中总会一次又一次感受到，一个被善用的厨房不只能安抚孩子的情绪、深化母亲的爱心，更能激发创作的灵感。虽然对多数的成人来说，在厨房实践教导似乎是很危险、很困难的工作；但如果经过仔细思考，分别出适合孩子参与的部分，那么，在忙碌的生活中，亲子总会因为厨房而多出共处的时间，自然地挖掘出沟通的渠道。

人类开始懂得构筑简单的房子以避风遮雨之时，厨房就已经在一个屋子的中心了；一个永不熄灭的火塘，使人们可以围绕着它而烹饪、取暖、防兽和相聚。因此，厨房从我们的祖先开始，就散发着温暖与创造、安全与生产的魅力。

随着时间改变，在建筑还没有非常发达的期间，厨房曾一度独立于屋子之外。但人们日渐改进了建筑上的技术，也改善了卫生问题，厨房终究还是因为它有爱与饱足的生产能力，又再度成为居住空间的重要部分。厨房的设备不只丰富了烹饪的多样性，还成为居家布置的发想地。只是，随着生活供应的改变，曾经以实用吸引家人的地方，在社会商业的催化之下，又渐渐变成家庭的空洞装饰。许多拥有一流设备、高级厨具的家，全年炊烟不举，既不炮制美味，家人也不因它而凝聚。

有一次朋友带我去看一个装潢很美的房子，待售房屋的主人说自己对这个房子最得意的部分就是她那高级的厨房，宽敞、洁白、集所有高档设备于一区，但当我看到在一尘不染的洁净玻璃墙上，圆形磁铁吸着一张又一张外买的菜单时，我了解那种干净并不是使用后的清洁心意，而是厨房已经沦落为一个房屋温情假象的置入性营销。

在我童年被养育的年代，如果母亲不煮饭，孩子就没有饭吃；所以，那个时候的厨房，是一个家庭饱与饿、温不温暖、幸与不幸福的决定地。等我当母亲的年代，社会慢慢富裕了，餐厅多了，小家电不断研发上市，他国劳力供应也开始引进我们社会。很多女性又开始把不用煮饭当作“生活富不富裕”“一个女人命好不好”的表征。又过了二十几年，多元的商业完全改变了传统的生活步调；如今，不用做饭已不再是生活优渥的指标。只要一个人一餐有50元的预算，超商就愿意二十四小时为他服务。非常奇妙的是，一个厨房有没有温度、散不散香气，又回到它最原始的意义——温暖与创造、安全与生产。每一天都请人代为料理饱暖的家庭，厨房再美，也是冷清的角落。

对我来说，厨房的故事是永远说不完的。在经历过生命的五十几年中，我先在厨房受母亲的养育照顾，了解她的工作思维，观察她透过厨房努力经营的家庭人际关系，体会女性可以“居家理而后事业成”的信心，继而自己在厨房调教两个女儿，设计并实践生活的梦想。现在，我更透过与许多亲子的分别相处，来领受无穷的创造力，并从自己的厨房走向社会关怀的途径。

我觉得厨房之所以永远都不会从家庭教育中退位的原因，不只是因为她是蕴藏各种创造力与温情的源头，还因为一个负责任的人，总在厨房里了解“事有始末”的真实。再有创作能量的厨房，之后总要回归到她的洁净条理，一个孩子如果从小不断地亲身体会这种事实，就不会断章

取义地把“料理”当成只是好玩，或只是美感的经验而已，而是踏踏实实地从购物、烹煮到清洁，有始有终地完成一件生活事。所以，如果一个母亲同意厨房是一个好的教育场所，她就绝不会错失美食完成后的收整工作。

我喜欢与孩子同工共处，厨房所带给我们的快乐真是千言万语难以道尽。当糖霜从小小手中流出，造型跟着想象完成时，孩子的心也跟着澎湃、兴奋了起来。同一份饼干，不同的人便有不同巧思，它们不是材料包的固定结果，更不是商场贩卖的制式可爱。

但是，做饼干是油腻又容易污染的工作，因此，它的快乐更奠基于工作善后的品质。当我看到孩子们在做完饼干后用我所教导的方法，以粗糙面的擦布而不是大量的水，以仔细的心挑挖工具的细沟，而不是草率地做表面清洁时，我了解他们所做的饼干特别香的原因，是因为在这个什么都买得到的世界，没有人能配套地贩卖付出与得到的循环快乐。

毕加索说：“每个人都是天生的艺术家，长大了却未必。”是什么使一个天生的艺术家不得不变得平凡？我想是因为他们慢慢远离生活因而迟钝了感受，影响了创作。也或许是，他们被大人宠坏了，只看到艺术感商业化的可能，只亲近一件事最轻松容易的部分。



我的实作，你的灵感

家中厨房好玩的工作前后的教导

与孩子清理的细节建议

01 秤材料的思考与秤完后的清理。

02 不够干净与拧得不够干的抹布，是另一种更大规模的污染。

03 洗碗或任何工具都要注意每一个角落与弯曲之处，这便是“细心”的落实。





04 洗危险的工具，要先设想合理的方法；如洗刷削皮器、磨擦盘，用刷子就比用菜瓜布更安全也更干净。

05 洗刀子不要凌空，刀子微斜，刀刃向下。

06 水壶深处要用长刷经常清洗，不要以为装清水就不会长苔。

07 不容易清洗到的细沟，可以把抹布先套在筷子或细竹签上再挑剔。

08 洗锅子时，千万不要忘了刷锅底与锅柄。








09 抹布并不脏，好好对待抹布，厨房的工作会随之提升愉快。

在家吃饭

当一个母亲看重“在家吃饭”的好处时，
她自然就会想办法去克服种种阻碍，
不熟的技巧也会因为常做而精进。

我常常鼓励年轻的父母尽量在家吃饭，但这个问题多半会停在“没有时间”或“并没有比较便宜”的无奈讨论中。“在不在家吃饭”过去是一个简单的问题，如今却成为一个错综于经济考虑、健康顾虑、与时间权衡的行动难题。但我想，这其实还是一个可以“简化”的问题，只要我们了解这是反映个人对于“生活价值”的偏重，与“家庭饮食形式”的选择，大家就无须再为此争辩。

由于商业供应了种种方便，大家不是非得煮饭才能把孩子喂饱，于是吃饭才有了“在家”或“不在家”的选项。我有一位童年的朋友，自小生长在非常有凝聚力的家庭。但他婚后的二十七年，小家庭却未承袭原生家庭的生活方式，一直不曾开伙。我的朋友收入很好，经济无虞，妻子从未上班，但两夫妻精算之后觉得，吃便当比自己开伙便宜，他的太太也因此能把时间节省下来去上摄影、插花、瑜伽种种课程。孩子长到二十几岁只看到母亲的打扮愈来愈年轻，却从没见过妈妈与厨房交叠在一起的身影。

大概从二十年前开始，台湾的传统市场开始有了一些转变。先是早晨开卖的市场，摊位慢慢消退，有些竟至整区关闭，但黄昏市场却开始在新住宅区兴起。新起的市场，卖的不再以食材为主，大半是带回家就可以吃的熟食。又过十年，这些看起来已经方便许多的转变并没有随着

人口的增加而扩大，只因为，连去市场买熟食回家吃的生活都算麻烦了。超商整天都有菜饭配好的便当，还月月推陈出新，连水果也一盒盒切好放在冰箱。虽然大家热衷讨论健康，却把饮食的健康管理全部交给他人。孩子因为父母工作时间加长与课业繁忙，离家的时间愈来愈长，家庭名存实无，孩子日出上学，日落却还不回家。没有人能回答这些改变到底是舟先还是水先；是放弃还是妥协。

生活中有许多问题不可能有完美的答案，饮食生活也是其中一个。我们无须与他人争辩哪一种生活形式最好，只需要在自己确认的价值之下找到可行的方法，才能长久地执行下去。当一个母亲看重“在家吃饭”的好处时，她自然就会想办法去克服种种阻碍，与时间永远不够用的困难。不会的会想办法弄懂，不熟的也会因为常做而精进。母亲的工作，并不是在进行对他人的说服，而是在自己的生活范围内把家照顾到自己心安理得，没有自责。

在过去的时日中，外食与外出做客的经验是一件很罕有、充满惊喜的事；但现在的孩子即使去再高级的餐厅用餐，也未必怀有一种“珍贵体验”的新鲜感。对他们来说，这些经验也许只是等同于另一次“妈妈不做饭”的意思而已。父母花费的价钱，显然没有买到应得的经验价值。这并非是我的猜测，而是我曾在几个很好的餐厅看过孩子无聊地到处走动，或孩子手拿电玩机继续游戏，父母在一旁自顾地吃或与人谈话，一边一口又一口地喂食，或在他们被其他客人白眼时低声斥责。

记得很久以前，我曾在一次演讲中对父母说，如果因为很忙而买便当回家吃，请记得要把便当盒盖剪掉。场中立刻有人出声问道：“为什么？”我说：“因为我常看到一家人在餐桌前埋头吃便当时，脸被便当盒盖遮住了，看不到彼此，所以无法互相表达关怀。”当时大家都笑了，生活中似曾相识的影子也许浮上他们的心头。如今，遮盖一家人的，已

不再只是便当盒盖了，还有手机随时进出的讯息、游戏机和下载的影片。

吃饭有没有可能再回到一家人对坐，随着身体获取营养时也进行彼此关怀、心灵养分运输的活动？“在家吃饭”有没有可能继续担任一个孩子了解“家庭”的活动媒介？就算三百六十五天都吃便当，都不想洗碗，在便当的另一头，我们以孩子的心情来想，他们会不会期待有人关心他们的存在？



我的实作，你的灵感

从最简单的做起，鼓励你在家吃饭

优格玉米片

为让时间不够或怕麻烦的家长能尽快动手，我从最不需要“热处理”的早餐说起。这份简单的早餐至少有三大好处：前一晚可以准备起来、一片

清凉、营养均衡；夏天的早上，请给孩子们一份晨起的鼓励吧！很多孩子天天面对相同的早餐与紧迫的时间，胃口都不好。如果妈妈愿意做一些优格起来，前一晚切些水果放在保鲜盒里，早上起床再花个几分钟煮个白煮蛋，就可以很快备好一份开胃又饱足的早餐。如果有剩下的优格，还可以打成水果优酪奶，放学后当点心。

材料//

鲜奶1000毫升、市售原味优格1小瓶

做法//

01 用一点水把锅与搅拌器煮至水滚，滚1～2分钟后把水倒掉，让锅自然干。透过金属的热传导，这些器具已完成杀菌。

02 倒入鲜奶，在小火上搅动，牛奶升温至40度左右。如果没有温度计，可滴在手上探温，比体温高一点就可关火。

03 把市售的小瓶优格倒入牛奶中，搅拌均匀后用保鲜膜封起来。在屋中晒不到太阳的温暖之处搁放约8～10个小时（如烤箱内或电饭锅内）。直到凝成如豆花状，就可以进冰箱。

04 请记得每次去搅或挖取优格的汤匙都要是干净、干燥的。做好的优格也请先留1杯起来，当成下次继续要做的菌种。





白煮蛋

分心是帮助人离开处境的好方法，当孩子为起床而生气时，不用跟他僵怒于一处，问他，早餐要一个半熟蛋或溏心蛋？有效地转换生活的气氛。蛋壳上的笑脸，也许可以让孩子感觉到，与人相处，快快乐乐也是

一种义务。

材料//

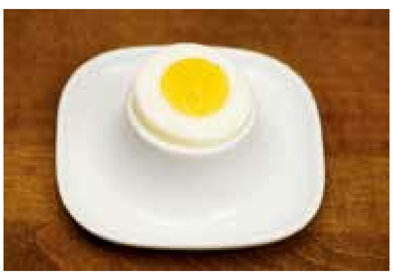
常温生蛋

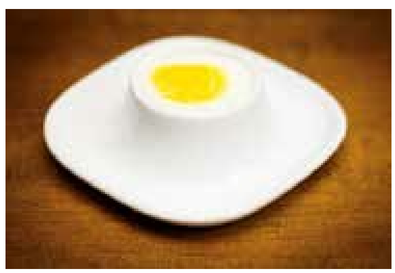
做法//

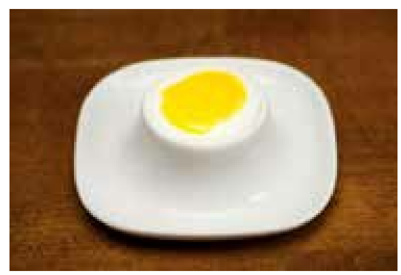
01 全熟蛋：冷水中就可放入生蛋，小火慢煮，滚3分钟后捞起。

02 半熟蛋：水滚后放入蛋，滚4分钟后捞起，不冲水。

03 溏心蛋：水滚后放入蛋，维持大滚4～5（视蛋的大小）分钟后捞起，立刻泡在有冰块的冷水中。







快乐家宴

为了让宾主都能尽欢，举办家宴最重要的第一项便是：
开出一张合理的菜单。

有位年轻妈妈问我："要怎么做才能从容优雅地在家宴客？"她接着细述自己多么想把我一再强调的生活实作透过一场亲自下厨的家宴与好友分享。"可是，Bubu姐，我不知道哪里做得不够好。那天，我们两个妈妈从下午忙到晚上，等大家都坐定用餐时，我们都感觉好累了。那忙乱似乎不但没有说服我的朋友，反而让她质疑为了一餐这样辛苦忙碌，到底值不值得？"这个努力的妈妈虽然带着小小的失望，却仍征询我的意见，想探寻出更好的方法，让我很感动。

我问了那天她所开出的菜单，也得知当两位妈妈正在厨房大显身手张罗晚餐时，五个孩子是被安排在另一个房间看电影。于是我分为两个部分给了她一些积极的建议。

从菜单上看来，这场家宴的确丰盛，问题是，有好几道菜的做法是要用到烤箱的，所以，那些佳肴就得排队等设备，然后一道道上桌。这是餐厅出菜的方式，并不适合没有专人服务的自家。家庭宴会一定要考虑宾主必须一起欢快享用，最好避免形式牵制了主人或太顾及演出而减损意义的状况。想想看，如果女主人忙着在厨房与餐桌之间进进出出，汗流浃背地慌乱张罗，客人又如何安心享受招待？一片热忱无端失温，是多么大的损失。为了让宾主都能尽欢，举办家宴最重要的第一项便是：开出一张合理的菜单。

除了菜单之外，聚会的主角当然是人、是情感，所以，让大家都有参与感才是宴会的目的。如果客人能因为参与一部分的备餐或取食的工作，而使气氛更为融洽，主人又何乐而不为呢？特别是有孩子参与的家宴，更不要把安顿孩子当成负担。邀约孩子一起动手，让宴会除了用餐时的口腹享受之外，还有愉快的情感流动。

我小的时候，总是非常期待父母在家宴客。虽然我们的家宴分为孩子也能同桌共食，和只有大人上席用餐的两种。但无论是哪一种类型，母亲都让我们一起做准备工作，这些经验除了把我们训练成与母亲同工时很有默契的能干小助手之外，并在不同的参与资格中，认识了人际关系应有的位置。场合、年龄与合宜的表现，如果不透过如此真实的教导，进退得宜的教养很难落实。

我喜欢母亲理性的考虑，即使那一天的家宴是孩子不能上桌用餐的聚会，她也会因为我们在准备的过程中尽心尽力地帮过忙，所以很体贴地在摆盘前，把某些食物分装成小分量，另放在一只漂亮的盘中，让我们别处一室享用同样的隆重愉快。因此，我们就不会起窥探之心。孩子不守纪律的越界，经常是因为没有人安顿他们而作乱。当我透过食物感受到尊重，我更了解饮食教育的力量。我认为母亲这样的考虑，实在比现在很多孩子虽被允许坐在大人席上，却时时受到呵斥或完全被忽略，更有温情，值得学习。我们并不需要勉强把孩子放在大人的席上，以致他们不应该地插嘴，或无聊地钻探于桌面调皮捣蛋之后，宾主才尴尬地以孩子的举动敷衍谈笑，搅坏一场原本质量应该可以更好地餐聚。

家庭聚会如果能邀约孩子一起制作食物，当然会有更美好的互动。无论是多小的孩子，只要成人愿意耐下心来思考所有食物制作的过程，一定能找到适合的工作请他们帮忙。这不但可以使聚会的气氛欢乐融洽，也不必另外挪出时间、使出精神来镇压他们。我常看到小朋友因为

无聊而不断喧闹，有时制止不住了，成人发怒。原本高高兴兴要开一场宴会的心情，却在混乱中暴躁起来，这是多么矛盾的状况。

有小小孩的家庭，家宴要选午餐而不要考虑晚餐，因为孩子的精神与体能状态是活动愉不愉快的条件之一。如果大人在不适当的时间带着孩子参与活动，却不能敏感于孩子已无法胜任。这对孩子也是不公平的。所以，选择对的时间是家宴成功的因素之一。

在讲究群体关系、人际接触的社会中，不要让宴会变成情绪与身体的负荷。接下来，我将分享一场非常简单可口的午餐家宴。这样的一餐，无论是备餐或用餐时，孩子都有动手的机会。相信他们长大之后，也会像我或我的孩子一样，在脑中牢牢地记得，自己曾与谁有过快乐的相聚；在这样的聚会中，他自己又曾亲手做了哪些美味的食物。在累积足够的美好经验之后，食物对一个家庭来说，就不只是用字眼形容的感受，而是一种爱的连结与心灵的抚慰。



我的实作，你的灵感

五彩缤纷的南美餐桌

材料//

市售玉米饼、番茄、洋葱、香菜、柠檬汁、猪或牛绞肉、墨西哥香料粉、酸奶油（或用鲜奶油自己做）

做法//

01 把新鲜材料切成小丁，各一半的洋葱、番茄与绞肉拌炒，炒熟后加入墨西哥香料粉调味，做成肉酱。

02 挤出柠檬汁后，跟留下的番茄细丁、洋葱细丁加糖与盐拌成酱（最好腌泡过一夜）。挤柠檬的工作连小小孩都可以帮忙。

03 用做优格的方法（请参考此处）把鲜奶油做成酸奶油。

04 在桌上漂亮，并方便地陈列出所有的食材。一定要让孩子一人有一只稍大的盘子，教他们把材料聚于玉米饼上，小心入口。千万不要放任洒一地后再收拾，因为这是食育的礼貌教育，也是外食方便后，孩子最缺乏的环保教育。









春游便当

每个孩子都喜欢同桌共食的欢聚之感，
只要面对费心制作的共享餐盒，
他们就可以感受到自己被父母珍惜的感觉。

无论家庭经济力如何，当一个母亲投入家务并经营得力，就能使孩子得到舒适的照顾，以此延伸生活乐趣。

一位精神愉快、把生活过得趣味盎然的母亲，透过慧心与巧手抚育孩子，她自己就是幸福的诠释者与责任力行的说服者。这与所受的学校教育高低无关。在这种生活情境下成长的孩子，是透过懂得生命内在的意义而了解行动的力量。其中的财富，岂是我们今天漠视生活、只想追求金钱所能换取的？

前阵子，跟先生去探望公公时，看到爸爸起居室落地窗外的一棵山樱花已盛开；那天微风吹，春烂漫，青苔间生的石径上深浅的粉色花瓣让人想起了陶渊明《桃花源记》中落英缤纷的景象。我们到附近散步时，看到许多人也在赏春。眼前的绿意、春花与人声，让我想起休闲意识抬头，虽是增加了亲子同游的机会，但似乎愈来愈少见自带食物去野餐的家庭了。休闲产业随着各景点的兴名而繁立，景点区的店头里常见趴在桌上玩累饿垮的孩子们，那景象与我小时候难得一次郊游的振奋精神很不相同，因为，当我们饿的时候，打开的，总是母亲为我们提前制作的餐盒。

“美食”对不同的人有不同的定义。在杜甫的《赠卫八处士》诗中，

二十年后重上故友家的餐桌上，光是春韭与不能尽名的杂粮饭，就已经是感人的盛情款待。而李白因为“行路难”的心情，即使值万钱的金樽清酒与玉盘珍馐也完全没有了食欲。我想，“美食”最基础的，总是心情。对一个孩子来说，愉快、安心所享用的食物才叫美食。不管厨艺好不好，一个能静下心来为孩子准备食物的母亲，就已经给美食一个最好的条件，孩子一定可以感受得到。

大家都爱讨论母亲这个职务的辛苦，如果工作量少一些，好像心情自然就会稳定一点。工作量的多寡与情绪的稳定之间到底有没有绝对的关系，我心中并没有确定的答案，只因自己的母亲常常工作太忙，假日无法留在家里，所以就借用亲手做的料理来代替对我们的陪伴。当了母亲后的我也非常忙碌，于是了解自己的妈妈必须利用百忙之中的所有时间来完成责任，以减少对孩子的挂念，因此，她与我的愉快与稳定，都是用更多的工作量所换来的。

我们家的砖厂看天吃饭，而不是看着月历休作。只要太阳一出来，工厂的机器就启动。我小时候很渴望母亲在家陪我，但这类的失落对我一点都不陌生，才偷偷高兴假日早上起床时天下着雨，但一二个小时后，如果太阳显出一点善意，母亲就已整装待发，联络工人从各处就定位了。多年后，我曾对这样的心情有过很安静地思考，我觉得孩子一时的心情固然很重要，但父母亲努力工作、为保护孩子稳定的成长、有资源受良好的教育也很重要，在“亲子爱”与“家庭爱”这件事情上，我希望自己不犯“见树不见林”的毛病。所以，我可以理解父母亲之所以不能更多地陪伴我，并非忽略，而是不得已。

小时候，妈妈常常需要早起做好一盒盒食物才出门工作。我们兄弟姐妹四个孩子在家，也不因为没有大人陪伴而随意打混时间。我们除了彼此督促把功课做完、分工打理家务之外，当然也欢喜地游戏或小耍

闹。不过，最期待的无非是可以去海边游泳的黄昏时刻；妈妈出门前先为我们准备好的餐盒，使整趟活动达到欢欣的最高点。

也许是因为母亲自小都为我们做共享的大野餐盒，所以我不喜欢一个人一份的餐盒。虽然一人份的便当有方便性，却让我感到寂寞。我猜，孩子就是喜欢同桌共食的欢聚之感，面对费心制作的共享餐盒可以感受到家庭的意义与自己被父母珍惜的感觉。

母亲也在为我做餐点时教我一件重要的食物科学：凡是要久放或外带几个小时之后才享用的便当，都要选择凉了也合适的食材与烹煮方式。最重要的是：摆放的手法，一定要把自己对生活美感的感受陈述其中。一个野餐盒能不能营造出丰富之感，与其说是技巧，还不如说是用心准备与事先周到的考虑。虽然是简单烹调的材料，如果备材时已想到颜色与味道的协调，那么，装满盒中的食物也能辉映明媚的春光。

带着孩子一起准备春游便当，让他们在动手之际，找回一些或许被过度方便所剥夺的小小幸福。



我的实作，你的灵感

爱心与匠意

做春游便当的思考

出游时掀开便当的饥肠辘辘会增加盒餐的美味与幸福感，这是先辛苦后享用的价值。

虽是盒餐，排列与即席大餐一样重要。同样的食物会因为排列得宜而更好吃。如果你已经完成食材的制作，可试着换换相伴的位置。你一定会发现实作的心得。就好像在串那蒟蒻与蔬菜球，不把每一串都以同样顺

序排列，会让它们看起来更有童趣些。

油腻感是凉食的大敌，但出游的便当大多得冷食，因此，如果食材中有调理后油多的食物，先吸过油再摆入盒中。在一盒食物中，味道的轻重分配与甜咸调和当然应该以家人的喜好做周详的分配。“爱心得匠意，则杰作在望”，说的虽然是艺术品，但一个春游便当不就是母亲创造愉快生活的艺术品吗？只要有心，还肯动手去做，你的家中也会出现让孩子眼睛一亮的饮食杰作。

1 彩球串

市售的球形蒟蒻非常可爱，汆烫过后用一点酱油、糖、柴鱼粉与红白萝卜球卤煮，既简单又好看。红白萝卜不用特别用挖球器挖成圆球，那种完整的圆跟蒟蒻球的朴拙之感反而格格不入，大小也难以相配。就依买来的蒟蒻球的大小为依据，把红白萝卜先切成方块，再用削皮器修圆就好。



让家里的小朋友想想看并动手做做看，他们一定能交给你质量超越想象的成品。

2 饭团

出游的饭团可以包味道较重的内馅，如果撒上不同的调味粉，如青紫苏、紫紫苏，或青海苔，除了味道之外还可以增添颜色。



3 鱼或肉

出游便当的菜色要确保安全，因此，无论鱼或肉都要以完全煮熟为考虑。鱼、肉杀菌的观念不只是温度要够高，烹煮的时间也要够长才算安全。



4 厚煎蛋卷

无论是日式的玉子烧或中式的青葱、红萝卜蛋卷，都很适合为外出野餐篮增加颜色与风味。



爱与爱宴

幸福绝非仅是叮咛或赠与，而是一种传达与展示。
除了自己好好工作、好好生活之外，
我想不出有任何其他方法可以培育一个热情的孩子。

八十多岁的母亲每次看到我教小朋友的上课照片，总是忍不住眉开眼笑地叹道：“怎么每个孩子都长得这么好啊！”然后，她从老花眼镜中抬起眼睛凝望着我，给我一个非常嘉许的肯定说：“你对孩子们做这些事很好！非常好！”

每个人都希望得到父母的肯定，即使我已经五十几岁了，听到母亲这样说，还是难掩兴奋。事实上，现在的我之所以能对孩子做这些事，就是因为母亲已先给足了我许多生活的感受，使我深信，一个成人可以透过日常小事来为孩子诠释生命的美好。

幸福绝非是一种叮咛或赠与，而是一种传达与展示。除了自己好好工作、好好生活之外，我想不出有任何其他方法可以培育一个热情的孩子。当我们脱口就说“生活力”的时候，自己当然更要展现好好生活的能力。

我的母亲之所以赞许我，是因为她想起了日据时代的前尘往事。她回想起幸福的感觉是由大人播种在孩子心田的图像与影响。她告诉我说，自己上小学时很受老师疼爱。有一天，与班导师同住的另一位女老师要回日本，所以单身的女老师征得我外婆的同意，让小四的妈妈去跟她作伴几天。母亲回忆那几天早上，她从老师家起床梳洗之后，看到餐

桌情景的感觉，对孩子来说，那份早餐的惊喜是孩子无法言传的愉快。

六七十年前的旗山镇，当然不可能有冷气；但夏日的早餐桌上，她的老师已经想到许多消暑气的体贴与美感。老师帮她准备了一盘倒扣在盘上的蛋炒饭、一小碟腌菜、一杯冷红茶和一份水果，细心照顾她好好吃完早餐后，才带着她一起去上学。那种触动，孩子虽说不清，却至今难以忘记。母亲一定是把自己孩童时的心情交叠在我给她看的照片中，她喃喃地对我说："真可爱！真可爱！那些孩子一定会记得你给他们那种幸福的感觉。"

我很谢谢妈妈对我说起这段陈年往事，因为，如果不是她让我知道孩子领受情意的心情可以如此难忘，我也许无法持续地把这份对我的年龄来说颇为劳动的工作，用新鲜的心情好好地做下去。我原非想要长久直接提供这份幸福的经验给小朋友，而是要借着活动来说服父母亲，紧抓住生活的各种界面，用最简单的形式对孩子表达爱与关怀。后来渐渐无法放手了，我借着一些与大人同工的机会，说明用实作传达生活创意并不难。希望自己所做的事，能成为一种有形的启发。

"爱宴"是相聚的好名词，但不应该只着重在"宴"字的形式，应该让"爱"来充实"宴"的意义。当孩子在一群热情的大人身边生活，他们自然会懂得生命为什么可贵。活力根基于服务，而创意是行动充满变化的真实。他们不再是在爱宴中只懂得吃外送的披萨、炸鸡或烤鸭三吃的孩子；而是像我小时候一样，能看到手中握着少数条件，但心怀无限爱意的母亲，努力做出使孩子们开心满足的食物。小时候，我曾一次又一次惊叹地想着："大人怎么这么厉害，我要赶快长大，跟妈妈们一样！"

在加入成人生活的期待中，我不只成为母亲，中年过后还成为生活课堂上的老师。我所欢喜的幸福爱宴，在自己家中或与他人的共处中，

都发挥了最稳定的力量。有一个台风过后，课堂学生给了我一封信，这封信使我想到生活无论处于什么样的景况，并不是食物的华丽创造人的记忆，而是制作食物时我们想让他人感到幸福的一份心意产生的作用。不过，这样的心绝不可从为他人开始，而要由近而远从自家做起。在顾不了家人之前，不要爱宴于他人；因为爱的习作由齐家开始绝不会错。

亲爱的Bubu老师：

昨日阅读课惊见工作室受苏迪勒台风肆虐的惨状，我心里暗想，工作室已沦为受灾户，倘老师紧急通知停课，同学们势能体谅、必不见怪，孰料，老师竟能立即援引此次风灾受创的实例为授课题材，将杜威“生活即教育”之主张具体实践，简直太契合这次阅读课“民主与教育”的主题了！

中午用餐，一眼瞧见松花堂套餐，我几乎要“哇”的一声叫出来，想到老师和工作室伙伴在忙不迭停处理灾后现场之际，犹不忘为学员们料理如此丰盛一餐的心意，心底暖流潺湲不止……是故，午餐我是怀着无比感恩的敬意，珍惜享用，并且吃得粒米不剩。

谢谢辛劳真诚的各位！

Nikky敬上



我的实作，你的灵感

准备爱宴的思考

在动手准备一场爱宴时，我会思考几个要点：

Point01 依相聚时间与属性来思考甜咸点心的比例分配，例如一场下午茶宴或跨主餐时间的聚会，食物的考虑就会有所不同。

Point02 依每人食量来估算样式与份量，不让剩菜变负担。

Point03 依准备时间与人力来思考复杂的程度。

Point04 依现有的餐具，加强摆设的趣味与丰富感。







准备过程中，不需要过于担心餐具的部分，如果我们愿意让创意自由飞翔，通常会有更好的表达。只要了解摆设时，高低层次与排列都可能转换不同的美感，有限的器物就不会是创意的限制。

感恩餐

谢师宴也是重要的教育。
透过这样的餐聚，不只教感谢，
还教孩子以自己的能力行最深感谢的方法，
和顾及他人感受的礼貌。

华人世界虽然依旧使用农历，但多数人已习惯在十二月告别一年。当灯彩从商店与街景中亮起时，即使是没有宗教信仰的人，也应该会回顾自己一年的生活点滴。对我来说，十二月既是多愁善感的岁末年终，也是迎向无穷希望的新起点。

我曾在许多国家度过不同的十二月，当商业气息过度以物质催化节庆气氛之后，我更体会到年终真正的丰美应该是在家营造的安详气息。于是愈来愈不倾向添购季节过后无处可收的饰品，而转向静心珍惜生活已有的器物，并自省思考一年来的进与退。十二月，是宁静致远的月份。

感恩不必是节日，但如今人们却更习惯以感恩之名行同乐之实。一年当中，大家不只庆祝感恩节、母亲节、父亲节，连小朋友都开始在毕业时举办“谢师宴”了。我们读大学时也有谢师宴，但高中以前是没听说过谁在办谢师宴的。

想起来也很合理，大学生还能兼家教或打工赚点钱来负担谢师宴的费用，高中以前，多数人都靠家中供应，在餐厅豪华办“谢师宴”，对以教育为重的老师们恐怕也是消化不良的一餐。但是，家长的想法偏颇

了，因此这十几年来，我看到谢师宴愈办愈豪华，从小餐厅移师到大饭店；从本来只是班上师生餐聚的规模，扩大到亲师生的家人同聚，宴会摸彩，礼物分赠，全都不是孩子自己的本事。

我们全家曾在二〇〇〇年回台湾一年，那年，小女儿在台湾完成小六，我因此有机会见识到小学谢师宴的运作方式。因为孩子没有能力如此谢师，所以宴会是家长以成人的身份来表达谢意，既是如此我认为应该考虑多数家长的能力与想法，而不是由少数社经地位特别好的家长掌握一切。因为，一场谢师宴也是重要的教育。透过这样的餐聚，不只教感谢，还教孩子量力而出，以自己的能力行感谢，并顾及他人感受的礼貌。

我所知道最好的谢师宴是多年前去丰阳初中教一群男女生做点心。那天，到沙鹿时，我有点担心自己能不能带得动这么大一群青春期的孩子，但动手之后，他们都专心跟上了我的步伐，过了很踏实愉快的一天。最让人高兴的是，他们在毕业前运用了我们当天教学的内容，给老师办了谢师宴；这才是最合理、最诚意的谢师方式。

动不动就带孩子去吃大餐以为犒赏，已经成为这个时代父母或师长们对待孩子的方式。也许本来并无意以此讨好孩子，但习惯之后，就难免成为一种犒赏的默契。在这件事上，有一位教练的教育眼光真让人佩服，很想说出来与亲师分享。

知道这件事是因为我去板桥初中演讲，开场致辞后，教育局副局长与校长匆忙离开，他们致歉说因为学校的球队得了奖，有个重要的协商要议定。演讲结束前，两位又回到礼堂，之后，校长说了一件让我很感动的事。因为球队夺冠的好消息太令人振奋，因此家长会长提出要请队员们去吃大餐，但教练替孩子们婉拒这番好意，他说：“得到冠军就已

经是最高的喜乐了，不必要再用吃大餐来另外犒赏孩子所得的荣誉。”

那晚，我带着愉快的心情离开了板桥初中，在夜色中开车回家时，心中充满了温暖与希望。品德教育何必远求，当这位教练说服其他的大人不要以大餐奖赏球员时，他不是替孩子婉拒一场欢宴，而是保住了他们全力以赴的精神与价值。





我的实作，你的灵感

小朋友给老师的集体创作——一人一朵，请您记得我的“花圈卡片”

春风花开感恩卡

一种难以收存的礼物称为“白象”，让我们替老师们想一想，几十年来的春风化雨，谢卡自然很多，如果太大，就难以收存，因此，用心做的、小而精致的卡片反而可以让老师们永远珍藏。千万别做成大海报。

材料//

色纸，如有两三种质材，做起来更生动

做法//

先剪出一朵五瓣形的花，五瓣中选出一瓣的凹处，从凹处剪一刀直抵花心，而后把其中的两瓣相叠起来，变成四瓣，如此，花就自然因底部的锥形而整朵出现立体感。同样的工法也可以用于食材（如右侧第二张图右盘就是红萝卜花）。







满溢回忆的饮食时光

对很多父母来说，家事是比较接近于劳务的操练，
虽然也乐意孩子多多学习，
却难以想象一个家的厨房能交织出多少美妙的亲子对谈。

《亲子天下》请我开“生活笔记”这个专栏时，我本打算拟一封去信推辞这盛情的邀约；因为专栏不会一次结束，而图文兼具的形式，从酝酿到成篇要花费许多心思。除了担心自己日久做得不够好之外，我也害怕在负担已重的工作中再加一桩新的责任。

打算写信那天，刚好是我难得的休假日。早餐喝咖啡时，小女儿Pony神秘地预告说，她要为我们做一餐精美可口的午饭。

整个上午，我没回书房，继续在餐桌前整理稿件与一些文书工作，并没有不专心，但眼角余光却不停瞥见孩子忙碌的身影进进出出。一种奇妙的幻觉使我感到迷惑，那穿梭在眼前的大女孩，不就是大学时代的自己吗？喜欢为家人下厨、喜欢在生活中找尽小事来创造快乐与惊喜。有几次，我从工作中停下让眼睛休息片刻时，才终于确定，余光恍惚里伶俐的身影，不是三十年前的往事，如今兴味十足、正在大玩生活家家酒的，其实是我十九岁、正在上大一的小女儿。

等Pony忙完那餐，慎重地邀我坐上摆设完整的餐桌时，我一眼就看到阳光从百叶帘穿透而来，光与影温温柔柔偏照的松花堂餐盒，与一杯浅绿清凉的日本冰茶。那繁花似锦的各种食物迎在眼前时，竟使我心念一转，我突然决定要接下这个专栏；好想用一种自由的笔触与镜头所捕

捉到的画面，来分享生活中不断出现的小小幸福。

我们全家坐下来享用那份用心调制的午餐，每夹起一口，就使我想起带着孩子到处移居、慢慢长大的生活故事。

三小块沙朗牛排上那匙塔塔酱，代表的是曼谷八年的许多回忆。我常常在黄昏去等校车，姐姐已在高年级，学校活动多，搭的是第二班校车。我牵着先回到家的Pony小小的手，走到Villa超商买牛肉，准备晚餐的饭菜。调塔塔酱时，她在一旁挤柠檬、切百里香，挥动每个孩子都爱不释手的打蛋器与橡皮刮刀。我当过孩子，当然知道那搅与刮的动作之间，脑中可以幻化出多少千奇百怪的想法。孩子在不断反复的生活经验中慢慢长大了，他们成为能用自己的心意设计生活、用自己的双手变化快乐的大孩子；而我也庆幸自己没有断裂长辈们曾给我的生活传承。

Pony为什么会做这样的午餐？这其实只是家庭经验的重述。

记得刚添购日式四格餐盒时，我曾跟孩子讲起松花堂便当之所以成为一种经典料理的故事。虽然那景象已经好远、好远，但自己说着故事的声音却清楚地回荡在记忆的耳边："松花堂昭乘是一位老和尚。他是一位书法家与茶道大师，常常用四个方形容器摆成田字型，在那些格子中安置他的画具与烟器。三百多年后，有位茶道家与料理家汤木贞一拜访松花堂的茶屋时，看到归放在木盒中的四个容器，突然得到一个灵感，他觉得可以试着把一份茶怀石料理同时表现在容器中，于是创造了这个特别的饮食形式。"

记不得二十几年来，自己当母亲的心情，有过多少次像如今女儿动手为我们做一餐时的同等兴奋。用各种付出使他人能感觉到快乐，我相信就是爱的推力。这种情感与经验，慢慢从我的手中传向孩子的指间，

新生出更丰富的爱。

我希望能在小小的文字与图片栏格中，像松花堂便当那样美丽地置放我对生活的感受，跟读者分享我在生活中用“心”与“手”捕捉到的吉光片羽。它们也许是回应季节赠礼的一份小小手作，也许是诉说餐桌丰美的一份食谱实作，也许是透过孩子所看到的教养反省。无论如何，我期待的是，在自由的主题之下、在平凡的生活流动之中，证实幸福的感觉，提醒大家，生活的确是活生生的！

对很多父母来说，家事是比较接近于劳务的操练，大家虽然乐意孩子多多学习，却难以想象一个家的厨房能交织出多少美妙的亲子对谈。

Pony有一天为我们做犹太辫子面包（Challah Bread）当早餐时，我发现她除了被喜欢家事的母亲抚育长大之外，还有现代孩子能快速搜寻数据的优势，因此没有理由不做得比我更要好。

我看她是这样做成这条面包的。先从网络上找到编面包的资料，然后在自己的笔记本里画下步骤图，那种方便是我们这一代人年轻时不曾享有的。那天，我一边跟她聊天，一边看着她按图索骥交织着几条“面包脚”，摸索探寻着方法时，就像在玩傀儡戏；有时乱起来，也像醉鬼的脚步，非常可爱！工作与游戏的差别，绝非在态度，而是一种心情体会。父母亲若能了解这种奇妙，就不会把做家务当作是孩子的负担，而是另一种“游戏”。

在她编面包的时候，我从书架上抽出“哈利酒吧”的食谱，跟她说，改天一定要试试他们的晚餐卷，那是我所吃过最好的。孩子问我：“在哪里买到这本食谱？”我说，就在威尼斯的哈利酒吧（纽约也有一家）。她又问：“妈咪，你为什么会知道威尼斯有哈利酒吧？”我说是因

为海明威在他的书中提过。

当我们说起海明威，马上又想起有一次全家一起从新加坡去费城探望Abby，在那漫长的飞行航线上，我们曾一起窝在灯下看《流动的飨宴》。然后，我们又从海明威谈起他的好友费兹杰罗，还有他那本著名的小说《大亨小传》。我看着她一边编面包，一边对我描述自己对那本书的感受与评论，想起这样的连结，十几年来已经成为我与孩子们交谈的方式，彼此的思想透过生活不同的面向交换价值。

又一天，Pony擀着一片片的Tortilla，是因为要在隔天包墨西哥饼卷当午餐。一边做时她说：“妈妈知道吗？虽然现在什么东西都买得到半成品，可是我觉得因为这样，我们更需要试着从头去做一份完整的食物。要不然，会弄不清楚这些东西是怎么来的，也不知道食物与生活发展的关系。”她轻轻笑着又说：“有一些孩子从来不知道各种面食是从谷类做成的，还以为天生就长成那样呢！”

我觉得很有意思，在这个什么都买得到的世界，能听到新世代的孩子这样说的感觉真好。使我更相信，人类对生活的爱是一种最原始的情感。如果他们不了解，一定只是因为没有被好好带领。



我的实作，你的灵感

塔塔酱配面包薄片

材料//

杯蛋黄酱、一条酸黄瓜或1/4杯酸黄瓜酱、一小把巴西里碎末（如果没有，可磨柠檬皮代替）、一大匙柠檬汁、一大匙洋葱细末（愈细愈好）

做法//

01 把所有的材料搅拌均匀。塔塔酱的特色是酱内的颗粒，所以，如果你把这些材料放入食物调理机，也不要打成滑浆的泥状。

02 冰入冰箱，食用前再拿出。





变化//

加上一小把罗勒细末，或黑橄榄，调成另一种风味的塔塔酱。

Chapter 03 行导

良好的价值与合宜的行为都不是一次性的学习。“知”需要灌溉，“行”需要引导，我们每一个人的成长都仰赖长期的关怀与适时的修正。

带孩子有爱心并不是无所不包容地忍耐，而是教导者以自己的良知为基础，深切期待被教导者能不断进步所采取的行动。



“不会做”与“不想做”

“不会”是未受教导的结果，解决的方法很简单，
不管几岁，所有“不会的事”立刻教，总有学会的一天。

我喜欢把“教育”这两个字分开来想。育偏重于物质照养，“教”则分两部分；一是引介一份新的知识或经验给受教者；另一是纠正原本错误的观念或行为。“家庭教育”项目琐碎，成功的要诀在于教导与练习都要“持之以恒”。父母如果只是兴冲冲想起家教的重要，时做时停，通常很难有所收获。

“舍近求远”是现代生活教育的状况之一。我们谈得多、做得少；方法多、实践少；美其名，舍其功；热情盛、耐力短。事实上，生活教育最不需要化为议题大肆讨论，因为它的内涵很清楚，就是成人带着孩子好好生活、惜物爱人，尽每个人在家中的责任，外出时尊重环境一如尊重自己的家庭。家庭生活可以培养工作能力、责任感和爱，本是每个人都要修习的功课，我不懂为什么九年义务教育改为十二年义务教育（台湾2014年起，推行十二年义务教育）之后，大家才开始觉得生活教育很重要。

生活教育一如学校其他的知识教育，可以经由作业来练习以巩固观念；这些练习的场地就在家庭、学校与周遭环境当中。如果亲师价值一致，师生好好合作，成效便很可观。

几个月前，我去演讲时看到学童在吃营养午餐。小朋友们吵杂慌乱地拿着一个大不锈钢碗或便当盒，饭菜不分地布满一碗。气氛慌乱急

躁，让人看了很难过。当时我心想：时代真的进步了吗？四十几年前，在我成长的故乡成功镇，爸爸担任初中校长，能开办营养午餐是很不容易的事，却是学生的一大福利。尤其在资源颇为不足的山乡海镇，学校等于是“日间父母”，所有的老师齐心协力想给学生更多的生活照顾，如果有营养午餐，关怀就更落实了，也能进一步改善孩子们的营养与健康。父亲花了很多心思集合心意与物力的资源，期待“营养午餐”能名副其实。他知道透过“吃饭”这件每天必然发生的活动，孩子能得到身心的健康并养成良好的生活习惯。

我曾参观过爸爸学校里办的营养午餐。学生一人一个铁拖盘里，饭菜分开，干干净净。大家用餐时安详愉快，很享受的感觉，不像现在的孩子，匆匆进食，有的要赶去安亲班，有的是因为老师许以先吃完饭的可以去玩，更囫囵吞枣。

吃饭本来就该是一种严谨的生活教导；可惜的是，这样的教导却在更进步、更有资源的社会中退化，我们的教养往偏路行，父母不重视平日家庭生活的餐桌教养，却带孩子去上高级餐馆，开阔眼界。教育价值无法统一，孩子的举止当然就不能自然合礼。因为所谓的教养，并不是讲究享受、了解国际礼仪或认识名牌器物；而是对生活有感知，是在自己的家庭生活中培养起来的规矩。

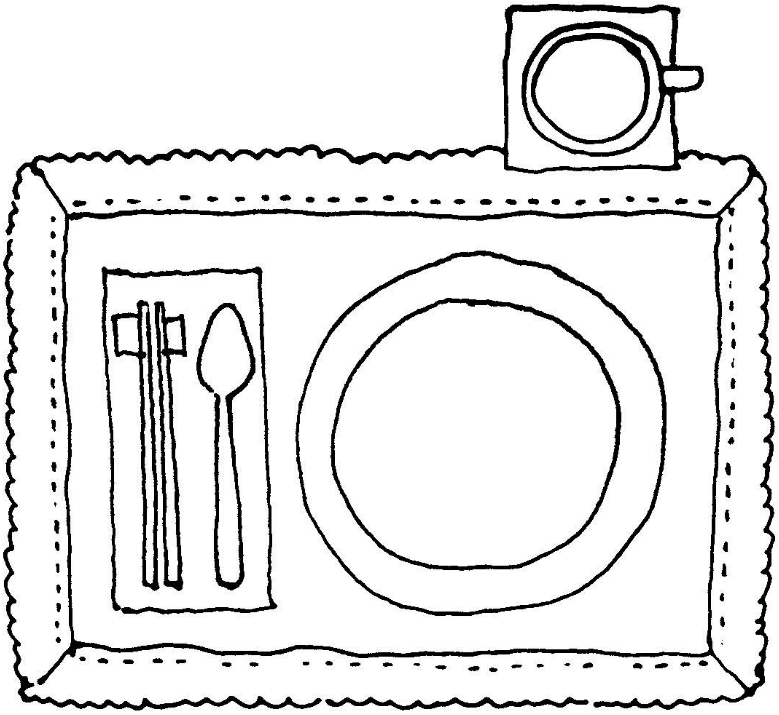
这几年来，我看到很多孩子吃饭时弄脏嘴角或双手，总是举起袖口或拉起衣摆就直接擦拭。我在自己课堂餐桌上努力地教导孩子习惯使用餐巾，慢慢也成习惯。没想到有一次，当我为一位幼儿园的小朋友打开餐巾纸的时候，却引来她的号啕大哭。经过一再询问，才知道她因为在家不曾这样用过，所以不想用。我一方面对现在孩子还不解人事就习惯把自己的感觉摆在第一位而感到忧心；另一方面也更相信，家庭还是拥有最大的教育力量。对孩子来说，父母的教导最值得信赖；所以，成熟

的父母是孩子的福气。

我常常想，教育的目标就是要把眼前的孩子培养成将来可以独当一面的成人；那么，这其间的生活练习怎能荒废。对于生活，我们不单要“了解”，更要“建立”；不单要建立，也要修正。有些父母从来都不给孩子做事的机会，等孩子长到成年，又反过来抱怨他们什么都不会，这是自相矛盾的。“不会”是未受教导的结果，解决的方法很简单，不管几岁，所有“不会的事”立刻教，总有学会的一天。

生活事并非愈大就愈不能教，单就技术面来说，年纪大学起来更容易，因为理解力够，教起来轻省。怕的是孩子“不愿意”。

父母应该了解，“不愿意”应该归属于“责任感”的问题，是纵容出来的结果，不可以跟“不会”混为一谈；更不能借“不会”瞒混卸责。如果父母在两者之间徘徊，不知道该不该勉强要求，请替孩子想一想。生而为人就没有资格当“生活的旁观者”，所以，无论“不会”或“不想”，一个好父母看到问题时，一定知道自己应该立刻分头、分项，不畏困难地动手解决！



我的实作，你的灵感

带着孩子一起做

母亲做一餐饭时，不要只让孩子在一旁参观，他们应该布置餐桌，递送物品。这不只加强互动，落实美感的练习，还可因为不断习作，学会面对日复一日的生活而不失关怀。

如果带的是小小孩，爸妈也可以用笔把完成图画在一张纸上，让孩子按图索骥慢慢把餐具摆齐全、放漂亮。



生活常规最可贵

一个有文化的社会，
大家以常规教导孩子往更能得到尊重、与被疼爱的路上走。
这是所有大人的责任，也是我们应该给孩子的生活礼物。

我跟烹饪班的学生说："家常菜指的是妈妈们经常在家做的菜，而不是相对餐厅'特别大菜'的'平凡菜色'；所以，大家要经常在家做饭，自己得意的饭菜日后才有可能成为孩子口中的'家常菜'。"

"常规"也是一样，"常"指称父母日常应该教导的规矩，而不是外出才叮咛的举止。一个自叹常规不再的社会，应该被责备的是成人，而不是孩子，因为，成人不取得共识，只为了证明自己所受的教育是威权，而牺牲孩子对这个世界共处的了解，真是太不应该了。如果大家对教养忧心，应坐下来协谈，在各自的生活环境中建立好好生活的方法，我们才真的会有"小确幸"。

不久前，本与一位老朋友要见面，她因为母亲跌断了肋骨来电取消我们的约会，跌倒的原因是邻居不喜欢她买菜的时间，说开门的声音吵了他睡觉，所以就在伯母去买菜回家开门时，从后面乘虚而入，一把推倒她。因为朋友在电话中称对方"孩子"，所以我就问："多大的人？"她很感叹地说："是大孩子了。"当时，我心里难过到极点，也开始想"孩子"与"成人"如何分界，是以"理当受教导"或"一定要担负责任"来思考的问题吗？

我这位朋友一家都是温和的人，我相信她们虽然受到伤害也不会把

这种状况提出来激动讨论。很多人像他们一样，承受不公义时只能这样自认倒霉。但如果我们都只是一次又一次地把相处的伤害化为感叹，等这些孩子都变成大人之后，他们又要身处在什么样的社会？

有一年夏天，我在一个欧洲的小城待了五天，因为有一点时差，所以每天早上天色才亮，我们夫妻就去散步。小城有小山又临海，非常美丽。从整个城市高度一致的建筑，家家户户干净明亮的窗户与窗台扶疏的花木感觉到这是一个很重视市容、人际与家庭的地方。散步的清晨，的确有家庭环着海湾骑单车出游。

在一个单车与行人并用的公园路道上，车速有点快的孩子与我擦肩而过。我的惊讶并不是差一点就被撞到的危险，而是同一刻，从孩子身后追骑上来的母亲，对孩子严厉地斥责。事过，我经常回想当时的情景，觉得那孩子虽然并没有真的撞上我，他的母亲却给他上了人与人之间兼容并处，预测安全最重要的一课；这样的教训，如果等到出了意外再教，永远都是太晚的。

时代在改变，如今外出用餐看到孩子把餐厅当作游戏场已一点都不奇怪了。商家不敢言，其他客人也只是怒。我还曾在家具店看到小朋友把拖鞋当飞镖踢出的时候，明明落在到处摆设着玻璃器物的桌面，但店家小姐无奈地请求说：“弟弟不要这样，会弄到你姐姐喔！”而当时，他的姐姐离他可有好几尺之远，这反映出我们失去指正孩子的勇气是因为商业考虑，也因为价值观分歧。

我的想法很简单，养活下一代是所有动物的天性；懂得教育下一代使彼此安全快乐是文化。一个有文化的社会，生活常规有些是明约、有些是默契，大家知道唯有以常规教导孩子往更能得到尊重、与被疼爱的路上走才会幸福。这是所有大人的责任，也是我们应该给孩子的生活礼

物。

我的实作，你的灵感

食的常规

在很多有关餐桌礼仪的史料上，我们可以看到好的规矩认同是慢慢演化而成的，为了避免干扰与丑恶（卫生与情绪上的丑陋），基本的餐桌礼貌在多数人的认同与遵行之下慢慢形成。这不仅是道德的产物，也是人类经过几个世纪的努力之后所出现的“现代人”的本源；它的基本意义是让每一个人对自己的空间负责，因为这些空间的气氛会彼此交叠影响，因而出示了个人的社会表现。用餐时，提醒孩子几件事：

1姿势

·坐挺（椅子与身体的关系）：多数小朋友都只浅坐在椅子的小前段，因此他们的背很难挺直。

·不要摇晃椅子：有些小朋友会喜欢在餐椅上摇晃，或前趴或后躺。

·注意孩子的坐高与餐桌是否适当，有时候他们趴在桌上的原因是因为高度不对。

2行动

·使用餐巾：多数的孩子不懂得使用布餐巾或纸餐巾，身边的成人应该提醒并教导他们如何使用。

·调整餐具位置：当桌上有不同的食物时，应该教导孩子适时地挪动餐

具，尽可能把正在用餐的一盘放在离自己最近的地方。

·取放餐具要尽量轻，不要如敲打乐器。

·对于不敢吃的食物，要教孩子尽可能不喧嚷地轻放到盘子的一边。（当然我不鼓励偏食，但如果已经偏食还要引起大家的注意，或让喜欢吃的人感到不愉快，就是再加一层的坏习惯了。）

3说话的礼貌

·餐桌上说话的音量要适度。

·一定要提醒孩子不可随意说“好恶”或“像……”之类影响他人兴致或不雅以博笑的语言。这在孩子的餐桌世界是很常见的，但成人绝不可视而不见，因为，我们希望他们受人尊重，而不是以小丑言谈来得取短暂的注意。

餐巾纸的折法四款

餐巾纸在打开前是餐桌上的装饰，用餐时又是最实用的清洁用品。习惯使用餐巾纸（或称口布、口布纸）的孩子，才不会用袖口或衣角当餐巾，给妈妈带来更大的辛劳。



1 玫瑰花型



2 野餐型



3 餐巾环用法1



4 餐巾环用法2

先学体贴再学爱

光谈“爱”是很空泛的，
但如果把体贴化为分担劳苦的杂务，
爱就可以在生活中处处生辉。

每一对父母爱孩子的方式与情感基础并不完全一样，不过我相信，为人父母共同的情感是“不舍得”；因为不舍得孩子挨饿受寒，于是绝大多数的父母得同时在生活与职业的场域中辛苦努力，不断转身、定心再回旋；也因为舍不得孩子孤寂，他们自愿放弃自己独处的时间，尽可能地陪伴。记得林语堂先生曾说：“一个自然人必会爱他的子女，但只有受过文化洗礼的人，才会孝养父母，敬爱老年。”爱子女，是本能。

虽然“舍不得”是父母共同的爱意，但诠释“舍不得”的方法却家家各有不同。简单说来，有的父母受不了眼见孩子承受任何一点辛苦或委屈；但有些父母则比较能跨过短距离的感受，把生活的责任或困境当作是能力的磨练。我因为是成年孩子的母亲，确实了解子女成长之后，“舍不得”的爱将会不够用，也没有见过任何一个孩子能脱离现实生活的考验，所以我高度倾向于后者的教养态度。

前不久受台北一女中辅导室的邀请去与家长演讲时，有位家长提到，孩子已经高二了，功课、社团两忙，她自己虽然觉得生活教育也很重要，但心中难免为需不需要坚持如洗便当这类的生活小事而矛盾踟蹰。我的回答是，北一女的学生与家长当然是非常了解竞争的内涵；如果有另一个高二的学生既能把书读好，又能落实生活自理，她就是竞争的胜利者，这是再简单不过的现实。而且，孩子面对的生活只会愈来愈

丰富，有能力的人也只会愈挑愈重，胜任愉快地兼顾各种生活的平衡，而不是以此补彼，因此，父母应该把小不舍化为大作用。演讲之后，校长也加入讨论，她对此深表同意，只因为校长跟我一样是成年孩子的母亲，一路看着家中的儿子负重任走远道，从学生生活走入职场，生活愈来愈忙碌。

我的居处对面就是学校，在进出之间会看到身背书包、乐器与水壶的父母或祖辈，他们的孩子常是无事一身轻，手里拿着零食或饮料，大摇大摆地走在“超级大书僮”的左右。每一见到，我总忍不住要指给先生看，然后我们会一起回想那个对我们来说已十分遥远的育儿年代。在回忆与说笑间彼此对问：为什么父母不让孩子多少拿些东西？如果怕背包太重会妨碍成长，也可以把其中一些物品拿出来，放在另一个提袋，再帮他拿，而不是一整个书包都接手代劳。

我们这样想是因为，书包由谁背并非只是一个实际重量的问题，也是亲子之间表达尊敬的必要形式。人生自上学的那一天开始，就启程了负担慢慢加重的旅程。无论身体或精神，我们都会需要有人与我们分劳同担，却很少有机会能完全卸重于他人；当得到长辈的怜爱体恤时，一个人的体贴之心与伦理尊重之感立刻从精神面落实到行为上；所以，小朋友应该从“背书包”这样的真实小事开始学习为人处事与面对未来的态度。

光谈“爱”是很空泛的，但如果把体贴化为分担劳苦的杂务，爱就可以在生活中处处生辉。我总觉得，有能力爱人的人会比较快乐，因为“爱”是一种创造与改变，在为他人创造舒适或快乐的同时，我们肥沃了自己的心田，这就是我所认识最“有机”的生活。而“家庭”也是最适合人从“感受”去“学习”爱的地方。当我还是年轻母亲的时候，我就让孩子借着对家人的服务而了解自己的有所贡献，而不是跨过家庭先去做小区

服务。自我价值的完成必须由近而远，否则将被外求的肯定混淆了真正的意义。

前不久，有位妈妈告诉我说，她有一天忙到来不及回家做饭给孩子带便当，但回家时，小五的女儿已经用冰箱所剩的食材为自己做好了一个简单的便当，她看后心中的安慰难以形容，而我听后，真为她感到高兴。这的确是过去的孩子多数都能想到并能完成的体贴，但如今“舍不得”却阻碍着爱的正常成长。

如果孩子顾念家人，就要把心意化为行动，让爱启动循环。虽然，受父母疼爱的孩子好幸福，但是，有能力回应这份爱的孩子才会好满足。

带孩子自己做便当并不需要有高明的厨艺，也不需要准备复杂的材料或工具；只需要一份即知即行的心意。如果无法利用晚上的二三十分钟带孩子制作一份隔日便当，也可以在假日腾出完整的时段，一口气做几个便当冷冻起来供上学日用。这种生活实作只要不间断地经过几个月，父母一定会发现，就在“带领”慢慢转为“接手”的那一刻；孩子已经自然而然地从“照顾自己”完成了“分劳爱人”的过程。体贴从甜言蜜语升华为家人之间真正的关怀。



我的实作，你的灵感

最简单的咖喱饭便当

材料//

任何根茎或十字花科的蔬菜洋葱

市售咖啡块

肉或海鲜

做法//

01 把洋葱炒香。

02 切蔬菜时如果多考虑一下形状之美，做出的菜就更细致。如图中的红萝卜只要把锐利的菱角用削皮刀修饰一下，咖喱便当打开时，心情就会更好。

03 材料炒香后用适量的水滚煮至熟，加入咖喱块搅拌均匀。

04 浓度与味道都尝过后再微调。装便当时饭与酱分层，蒸过更好吃。









小提醒

做便当一定要注意的几件事：便当是隔日或几个小时后才吃的餐食，保存的关键是不易滋生细菌的正确温度。冷热交错最易酸败，因此热饭与凉菜不可以同置一盒。如果要以晚餐的菜直接装盛，便当菜一定要先分出，不能吃剩再做便当。

“收”与“送”的真意

生活在物质过剩的时代，我们应该带孩子认识礼物的定义，
真切地了解“送出”与“接受”一份礼物的需要与感受。

超商的糖果架前，有个孩子在哭闹，夹在母亲不允许的制止声中的是他理直气壮地大声喊叫：“我明天要去学校分享！”我走过他们身边时，突然觉得自己年纪好大了，因为“分享”这两个字开始用在儿童教养的时候，自己的两个女儿都还好小。转眼二十几年过去，教育的播种开始收成，如今当孩子用起“分享”这两个字时，身边的大人并不觉得这个词好美，反而有一种进退两难的尴尬。

教育的细致处在于无法完全概念化，教一个孩子愿意“分享”，本来是要教他为人慷慨的善意；教他“施比受有福”本来是想突破人都有的贪得自私，只是，这种价值教育无法借着一种形式推广，要一点一滴在生活经验中分辨。如果忙碌的父母或轻忽的老师只简言这些行为的好处，孩子们难免误会这么复杂深奥的想法；因为，他们的经验还不足以进行分析与判断：哪些礼物不该送？哪些分享已过分？

多数的孩子收送礼物的经验都是从自己的生日或圣诞节起始。无论送与受，具体物质背后的真心诚意才是礼物的精神。虽然圣诞气息已经很商业化了，但是有一首可爱的歌曲也许能转化孩子对慷慨与礼物的想法。

歌中说，红衣红帽、忙着张罗送礼物给小朋友的圣诞老公公在浓浓大雾中无法出发。啊！他想起了那常被同伴嘲笑的红鼻子驯鹿，于是，

圣诞老公公问说："亲爱的鲁道夫，你愿意来帮我拉雪橇吗？因为你那明灯一样的鼻子，可以为我们指引方向、照亮路途。"红鼻子驯鹿鲁道夫从此成了圣诞老公公的大帮手，领着雪橇到处奔忙，载着圣诞老公公伴着哈哈笑声，把小朋友们期待的快乐分送到天涯海角。从此鲁道夫不再感到自卑了，它知道自己原本奇怪的红鼻子是这么的有用，当其他驯鹿羡慕地说"鲁道夫，你会名传千古"时，它成了原本不愿意跟它一起玩的驯鹿眼中的英雄。"千万不可自觉渺小"的叮咛，透过这首可爱的歌传向我们每个人的心中；圣诞老公公并没有送给鲁道夫一包打了蝴蝶结的东西，但是，他送了鲁道夫一个好大的信心当礼物。

这几十年来，许多幼儿园或小学会在十二月说圣诞老人的故事给孩子们听，有些更鼓励孩子们在圣诞节交换礼物。也有父母花很多时间为子女选购礼物，既担心所买的东西不是孩子所喜欢，又担心如果不送会失去孩子对圣诞老人的信心，因而也失去他们对人世的信赖。这些出发点都是好的，但结果却不一定如人所愿，所以，我总在十二月的歌声中会想起施与受的真谛。告诉孩子，这个欢欣活泼、由事实与虚构合成的愉快老人所代表的慈爱与体贴，千万不要把送礼物形式化，因为，圣尼古拉斯的故事是从"帮助别人"而带出我们每个人的心灵需要；我们真正需要的是"关怀"，但不是每一种关怀都能以物质来代表。当礼物被送出时，它必须带着赠送者的关怀与了解，而礼物被接受时，也该响应以全然的感谢；如果其中有一方失去了这些感受，物质礼物就是多余的举动了，并不能加深节庆的愉快。生活在物质过剩的时代，我们更应该带孩子认识礼物的定义，真切地了解"送出"与"接受"一份礼物的需要与感受。

如今每有机会透过演讲与年轻父母见面的时候，经常在提问中听到"物质充斥的现象大大影响了孩子对生活的想法"之类的忧心。不少父

母提到，孩子们小小年纪已养成彼此馈赠礼物的习惯，有些甚至因为父母不允许以高价的礼物回报，而偷窃家中的钱财。可以想象父母们的担心；他们不知道该不该让孩子接收礼物，也不知道接受了该如何回报。孩子不只聚会过多，收送礼物也已变成习惯。我认为，不只这种习惯不该养成，有些物品更不应该出现在孩子的礼物范围之内。想要拒绝这种馈赠的父母，无须因为某些考虑不周的家庭而改变自己的原则，课堂老师更应该居中教导。

不对称于情感与能力的礼物就是讨好或收买，送礼是一种品德教育，由老师来集体教导最适当。

不必要或价格过高的礼物除了成为家庭经济的负担之外，也养成孩子对情感不适切的认知。有些孩子透过送礼物博取认同或重视，有些孩子以礼物的价格来分辨朋友的等级，如果孩子没有被好好教育这些价值观，他们很可能一辈子都受物质的操弄控制，也可能习惯借物质去操弄或控制他人；这样的人会有什么损失呢？答案很简单，他们将失去的是人性中最美好的信任感，人事物的价值会在这样的心上全都论斤论两地以金钱来换算。

十二月是一个可以带领孩子用心思考收送意义的好机会。无论是一张卡片、一个家庭角落的布置、一场亲友间的餐聚，或者想要传达问候祝福美意的轻食礼物。试着抛开到商场购物的想法，做一个孩子送得起、收的人会感到温暖无负担的礼物。



我的实作，你的灵感

缎带礼物盒

材料//

缎带、瓦楞纸、双面胶、纸丝



做法//

鼓励孩子从照片中的盒型想一想如何完成，不要直接提供方法。并引导孩子思考盒身力量的支撑。

相信自己的眼睛

有时候，我们应该只给孩子目标，不再建议方法，
但同时给一点时间让他们去摸索达成目标的途径。

虽然有句话说“眼见为凭”，但要人根据自己的所见去描绘一件事，真是不容易。即使大家不断地讨论要给孩子更开阔的“教育”，但因为各种才艺训练愈分愈细，孩子们常常把“上过课”与“会不会”误以为是同一件事。

我经常在课堂上要孩子图标某些器具或过程。小一点的孩子会以“有没有学过画画”来回应；而大一点的孩子，则以“我不太会”来表达他们的信心程度。我总是告诉孩子们说，没有人是不会画画的，只要把眼睛看到的用笔记录下来，就是画画。我又告诉他们，我也没有学过画画，但拿起笔，信任自己的眼睛所见，想办法用不同的线条方法存留，通常都能画出有用的图像。

我们整天都在看事物，但很少被教导要相信自己的眼睛。对此，我有个难忘的经验。

小学四年级的美术课堂上，老师要我们去写生，画题是当天的操场所见。全班五十个人当中，只有一个同学画下真实气象中风雨欲来的山海交错，其他小朋友笔下所现，全都是标准的风和日丽和蓝水绿山。孩子们有这样的表现，我认为有两个原因，一方面是我们画的是平日印象中的景物；但另一种影响也可能是，从来没有人教我们要定睛眼前、仔细观察。所以，我们就根据一般人画画中所呈现的理想状况去描绘一个

并非如此的景况。

写生课当天，全班同学们散落在操场的各个角落，我看到班上同学林茂政的画纸还没有完全干透，水彩的湿度使他的画纸微微凹凸，三仙台由深浅紫色构成，透露着烟笼雾锁中的气氛，把远天、石台与海水层层地接连，又清楚地界分开来。那幅紫色的三仙台给我的震撼一直停留在心中，使我了解，相信自己的眼睛才能清楚地表达自己的理解，而后，一个人与另一个人的创作自然就不一样了。

这几年带小朋友的时候，我偶一回想这经验，总更深刻地领悟出其中的道理。启发天分原来是要鼓励观察，并随之教导如何具体地表达出观察的内容。观用眼、察用心，如果被方法条件紧紧捆绑，就会像当年我们画三仙台那样，放着眼前的真实情境不顾，一再延续印象中最权威的建议。

孩子身陷在“过度受技巧牵制”与“完全不理会经验价值”的两个极端时，亲师应该更深度地了解孩子的心境，给予最有用的引导。这无法归纳为人人适用的准则，只能靠认真检视工作成效来给予明确建议。

为什么我认为孩子们不再相信自己的眼睛？因为当我要他们画一个眼前的工具时，他们考虑的是怎样展现老师所教的技巧，而不是自己所见最立体的一面。

有一次我要孩子根据记忆缝出自己母亲的发型，有些人做出来的却是美少女战士；当我期待读到他们用文字形容一个简单真实的感受，孩子却写下有如七八十岁的人对生命的感叹。太多的不真实使我惊觉孩子的远离观察，框架于成人眼中优秀作品的实情。

有时候，我们应该只给孩子目标，不建议方法，但同时给一点时间

让他们去摸索达成目标的途径，请他们运用已知的经验来解决眼前的问题。只要他们相信自己的眼睛、坦然注视着目标，不同的解决方法一定会出现在一步、一步的实作中。





我的实作，你的灵感

我们给得起的时间——

思考与实作的阶段性实验

从纸黏土到食材

给孩子一个锅子与酥皮作为材料，只说明材料与蛋液在烘烤后会出现的结果。为提供食材操作前的思考，同时以纸黏土作为练习，并建议工作的三个程序：先画出自己的设计图，再用纸黏土做出模型，等摸索出工法与工序，再领取食材制作成品。

做法//

01 先画出观察锅子后的草图，特别注意如锅把、顶盖的黏合细节。

02 再依自己的草图以纸黏土做出模型。

03 给孩子两小团油面与水面。

04 以水面包油面后卷起，再用手掌压平，如此反复几次。

05 如做模型般，再完成一次面锅，但因面团有弹性，因此要更用心才能做得跟模型一样好。

06 刷上蛋水后进炉烤。







耐力磨出真功夫

教育理当循序渐进。
先从知道“怎么做”来领受各种能力，
而后慢慢养成能自行探究“做什么”的方向感。

中国第一本手工艺技术汇编《考工记》的开篇中说：“智者创物，巧者述之。”传承与创造，本来就是能力的相连，是无法，也无须选择存废的教育。如果成人在无意中曲解了创意的定义，偏重“与众不同”或“随心所欲”才是创意，孩子是有可能不肯好好扎实于基本的练习。

朋友圈每日书籍免费分享微信 shufoufou

任何一种艺术或技术都是从自然而成为规范，又从规范而僵化为死板；但避免死板的方法，并不是不要遵守规则直接创造。我很喜欢梵高的一句话：“习作在哪里结束？创作从哪里开始？”这个分不清的界限当然需要很深刻的自省，但答案在画家自己勤奋的笔下了然于心。连看起来最轻松容易的诗人李白，也留了很多下功夫的拟古诗作，所以杜甫说：“李侯有佳句，往往似阴铿。”这“似”解说了学习没有轻松的路，要把事情做好，一定得下功夫，也要珍惜他人所贡献的经验。但下功夫的过程，应该给孩子一点空间，因为每一个人适用的方法可能都不一样。

“基本功”本来是一个很好的词，帮助我们了解很多事情在结果上虽然看不出它的重要，但如果没有这些稳固的基础，就不能看到令人欣赏的成果。“基本”的意思，并不是简单轻松的工作范围，而是日积月累的深化，还包含那些自己以为很熟悉的事物都得不断反复的事实。

想想，我们的人生总是不断设法弄清楚两个问题：一是“做什么”，然后是“怎么做”。而我们从小所受的教育，也都是为了要帮助自己在这两个问题上有独立思考的能力，以及完整运作的实践。只是，这样的教育理当循序渐进。要先从知道“怎么做”来领受各种能力，而后才能慢慢养成自己去探究“做什么”的方向感。

完成同一件事物也有各种不同的方法，思考的自由并非不设目标，而是开放达到目标的路线。一个不停地被喂养方法的人，当然不需要思考新的方式；同样地，还没有打好基本功夫就被鼓励“要有自己的想法”的孩子，又能提出什么样真正有用的见解？

我喜欢先让孩子们知道在一堂课里“要做什么”，至于“怎么做”，则可以允许他们有自由的方法，只不过，方法自由并不是不计结果。我从不把“无中生有”当成创意的第一步教育，而把“想方设法”看为基本功的必要养成。设法的心灵可以拥有自由，也在完成自我思路的建造时才会深刻地感觉到知识的重要，于是克服困难、绞尽脑汁而后产生的结果才是真正快乐的学习。

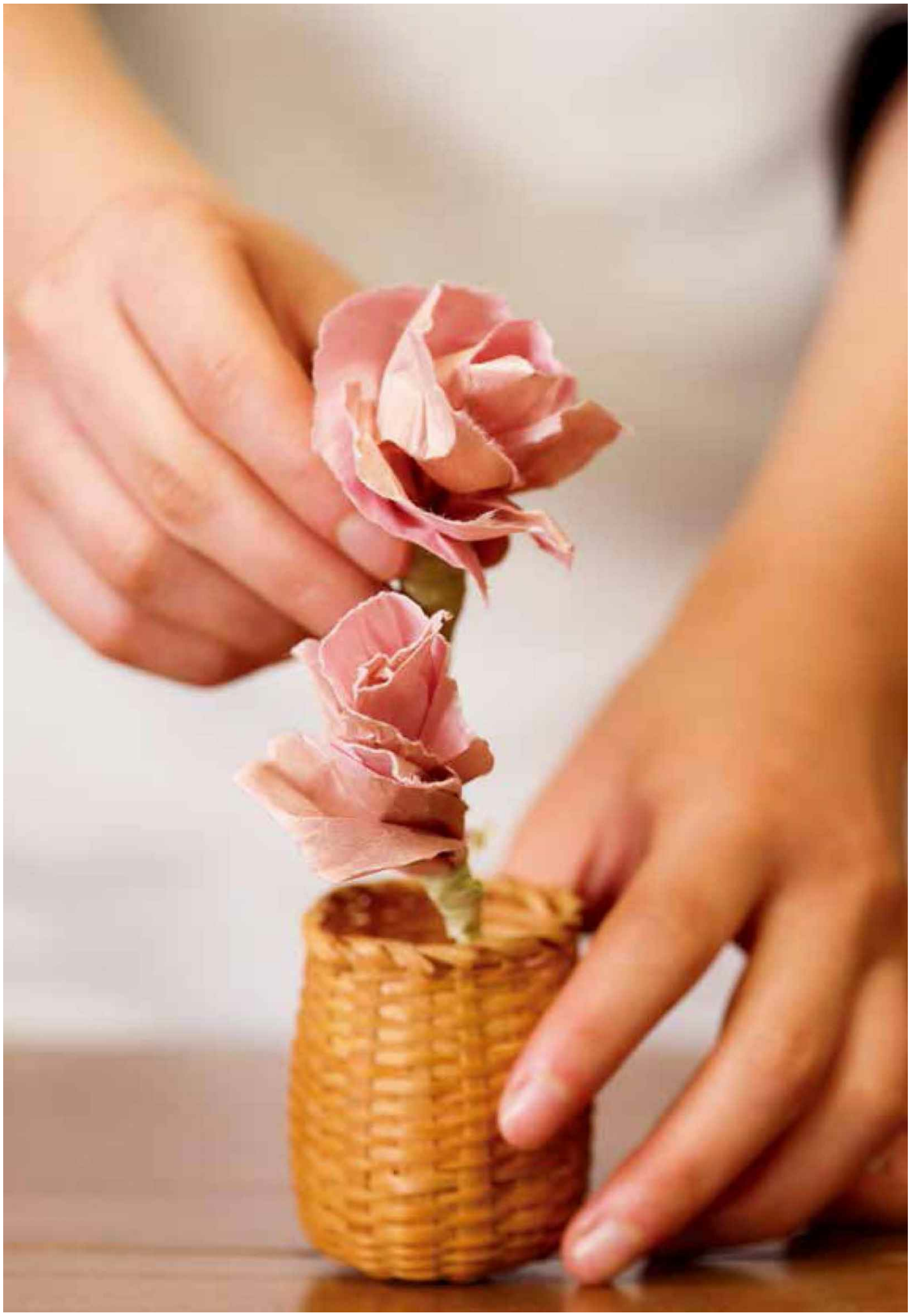
我经常跟孩子们分析我交给他们的工作看起来虽难，其实一点都不难。我认为分析很重要，只要他们肯听、肯用，就能化繁为简，找到自己完成的方法。比如说，缝一个袋子很难吗？并不，因为只要好好弄懂穿针、引线、打结、出针、入针，学会缝出完整的一针，就可以连结所有的布片。孩子如果不经过这样的引导，同一种困难会不断重复，不但影响进度，也挫折信心。这种学习者的特征就是静不下心来，只不断地问：“然后呢？然后呢？”

“然后呢？”是一种信心不足的问法，而这种信心不足包含了两种心神状态：一是不知道所做之事的全景观；另一是没有集中精神于问题之

上。两种状态都需要教导者清楚地指出应该如何调整。如果是不会打结，就先把打结学到熟练，千万不要缝几针就帮他们打结，因为代劳不只浪费时间，也会误导孩子学习的习惯。同样地，如果是弄不懂入针与出针的对应关系或混淆方向，先不要做目标成品，而要求孩子分解动作，先在一块布上把“一针”弄清楚；如此一来，若在做成品时有错误，他们也知道问题应该如何解决。

我从不小看在这些事情上所花的心力，因为，起步艰难的工作虽然不讨好，一旦进入情况却会节省时间。作为孩子各项生活功课的老师，我期待自己透过清楚的语言与分析，提供各种具体的目标来引导、备询、鼓励、推动，并检视完成工作的质量。我认为这不但是一种可行的训练，也因此能从务实的工作中激发他们创意的灵光。

多些观察与思考——



我的实作，你的灵感

多些观察与思考——

一朵纸花



孩子们应该多观察，有目标的观察是具体可分析的，不落入空想。

比如用纸做一朵花并不难，但要把一朵花做得生动，就得观察大自然的花瓣。不需要提供孩子们如何完成做这朵花的步骤，但允许他们有时间想一想，也要不时推动一下孩子常有的耍赖。透过观察的分析可以加强记忆，这些能力都可以从生活实作中来培养。教导孩子的时候，老师也应该是提问者，而不是答案的提领机。问问他们：

做法//

01 用手撕的纸与用剪刀裁出的花瓣，哪一种看起来更接近真花的感觉？

02 花瓣如要有曲度，在圈围时该怎么做才能复制出那种效果？

03 有具体的问题就可以激发思考，没有现成的材料包，但你可以教导

孩子的自由思考。





深度参与

多元本是希望孩子受教育的心胸如置身于一座优美的森林中，
但我们的“多”却似乎造成了孩子见树不见林的短视。

这几年我一直努力地向幼教老师与家长们倡导一个观念：不要再把生活教育只放在“体验看看”的层次，应该带领孩子“深入参与”各项生活自理的事务，借此养成正确的学习态度与扎实的能力。

我讨论这件事，是因为“体验教育”的成果并不理想。而教育方法攸关着社会的收成，如果收成不好，大家就应该静下心来检视栽种培养的方法，进行更有用的调整。

对小小孩来说，父母要孩子去“体验”新事物是基于一番好意与期待，希望孩子更有眼界，了解这个世界很大，内涵包罗万象。但我们并未顾及“体验看看”对孩子来说会误解为“看过或做过”就可以了，既然世界很大，就要赶快再去看新事物。万一“体验”不能有效地转化为珍惜的经验，很可能会变成眼高手低的草率态度。大家只要仔细观察、静心聆听，就能看到有许多孩子动不动就表达出“我都知道了、都做过了”的不屑一顾。

孩子们活动太多，他们浅显的经验还不能分辨“丰富”与“过度”的不同。许多小朋友在不同的场景中眼花缭乱地跟着跑，如果父母又不给予经验的加深辅导，他们就以为学习只要当个“看客”，很容易就不耐烦。而父母对于孩子不想认真参与，也不该鸵鸟地用“他应该是没有兴趣”来解读，久而久之，便有不少孩子及至长大成人还用“没找到兴趣”当不肯

独立负责的挡箭牌。

永远需要新鲜感、活泼有趣的教育，是近年来的教育主张。再回到教育是耕耘与收获的思考上，比较过几个世代的方式之后，我认为如今表象的多元已经严重地影响了孩子安定学习的事实。把原本统一在一个主轴的教学分为许多科目，只是看起来比较“多”，但与真正的“多元”相抵触。多元本是希望孩子受教育的心胸如置身于一座优美的森林中，但我们的“多”却似乎造成了孩子见树不见林的短视。

一百年前，杜威曾说：“教育不是一件‘告诉’（telling）与‘被告诉’（being told）的事情，而是一种主动的、建设的历程。这个原理在理论上，无人不承认；而在实施上，则又无人不违背。”

不断提供表面的新经验来满足学习，只是使一个孩子处于“情绪的兴奋”，但并不等于提起“学习的振奋”，前者是以旁观的、不考虑成果的状况加入环境，后者却是清楚目标并克服困难的过程。同一个环境、同一种年龄、同一种基础的学习者，“感觉兴奋”的孩子前热后冷，毫不在乎结果，而“学习兴奋”的孩子却心领神会、渐入佳境。我认为这并非是谁与谁天生兴趣不同所造成的成功或失败，而是在受教导的过程中，被建立的价值不同。

父母一定不要错用“兴趣”两个字，平白耽误了孩子本可建立的专注。因为专注与兴趣一样，都是朝向结果的美好步伐。

三年前，当我带着一群大班与小一的孩子一起包水饺时。习惯体验看看的孩子希望的是“第一次就会”，如果做不好，干脆用小拳头就把材料砸了，然后不以为意地说：“我不喜欢，我对这个没有兴趣。”因为，体验活动并不计较他们的成果，只希望他们身处在这份经验里时很高

兴。但在同一个课堂上，另有一些孩子虽然面对的是同样陌生的课题，一开始也遇到无法顺利操作的困难，却能不分心于自己的挫折，也不茫然只等待旁人发现他有困难所伸出的援手。我观察这些孩子与困难相处的过程是，先安静地看别人成功做出的经验，再试着摸索达到目标的方法，整个过程充满了“研究”的气息，实在非常可爱！

又过了三年，我在同一个学龄的孩子身上做类似的实验。发现在体验教育下成长的新新一代，使他们出色的条件，光只是拥有“研究精神”已经不够了，因为，很少有孩子在新奇感过后继续坚持做下去。我给他们做虾饺，包到第三个以后还能继续为保持作品的质量努力下去的已不到一成。那一成的稀少虽使人对教育感到兴叹，却足以提供父母对“竞争”的了解；要在一群跟自己一样识多见广的孩子中出色，坚持与耐力再度成为最可怕的敌人。

在时间与材料都足够的情形下，反复寻思练习是愉快的学习。“精益求精”就是这样心领神会的美好过程，我们应该努力提供孩子浸润其中的情境，这些经验将会转化为其他的学习的态度，回映出自然的专心与负责。



我的实作，你的灵感

纤纤小手细细折——

鲜虾烧卖

带领小朋友做此类的工作千万不要机械化，非按某一种标准工法不可。有位小女孩做得特别好，是因为她掌握了每一折都要“黏”合的要点，并一再尝试如何以水与压捺的力量来达到好好黏合的目标。这种体会就是学习中一再强调的“理解”，而先行于理解的是“观察”。

让孩子享受学习的过程，鼓励他们要做到最后一颗都一样美。

材料//

细绞肉、鲜虾泥、盐、胡椒、馄饨皮

做法//

把馅料调匀后，做一颗为示范品放在孩子面前，让他自己先试能不能自己做出一样的作品，真正遇到困难后再指点。







最难的一课：珍惜

珍惜的第一步是“不浪费”，
无论资源属于自己、他人或归于公共，
不该用的就绝不用。

在种种生活教育中，我觉得要教会一个人深刻地懂得“珍惜”最难。因为“珍惜”是一份必须在精神上深入，才能从行为中浅出的教养。

我们多数人都能做到爱护自己的物件，看重自己的情感，但换个立场，很可能对他人珍惜如命的事物就掉以轻心了。这样的心境算不上真正的“惜物爱人”。一个受过良好“珍惜”教育的人，不只能把爱护的情意响应于物质，对于非物质，如时间、情感，也怀抱着同样的敬意。珍惜的第一步是“不浪费”，无论资源属于自己、他人或归于公共，不该用的就绝不用。所有从“珍惜”为出发点所做的事，才能真正惠己又益他。

商业社会用精打细算来诱惑大家买更多的东西，于是，我们的生活中充满了赠品、折扣、累计优惠等永无止境的促销方案。有时候，连我这样五十几岁、对买卖经验一点都不陌生的人来说，也弄不清楚一份商品真正的定价，更何况单纯的孩子？同样的东西买第二份只要“一块钱”，如果只买一包就远远超过它应有的价值。但没有人认为这是强迫购物，只视为优惠。

有一天，我在超商听到一个阿嬷带着小孙子在采购日用品，她对孩子说：“买一包要69元，两包只要90元，你说买一包还是买两包比较‘划算’？”作为一个旁听者，我认为这道题目如果不是单纯在考算术中的除

法，那真是太难回答了。该买一包还是两包，不是算数题，而是既属经济，又属生活管理，或更高深的生活哲学。即使这个年幼的孩子能懂得90除以2所得的45元比69元便宜25元，但没有人教他，这两个绑在一起定价的商品，真正的价“值”是偏向哪一方；他的生活中，是否需要两包的量？

又有一天，排在我前面买东西的人抽中了一张1000元折价券，不禁快乐地低声叫了起来，接着我听到售货员很冷静地告知她，那是一张在某某邮轮上才能使用的赠券。诸如此类的事，我们每天在生活中都可见到。

“划不划算”是一个好问题；往往我们以为在金钱数字上占到便宜时，却在另一种更重要的价值上吃了大亏。难怪有人说：“知道价钱的人真多，了解价值的人真少。”要有正确的价值观才能培养珍惜的习惯，所以成人千万不能让孩子以为在金钱上斤斤计较、占了数字便宜就是划算。

过去为要孩子了解粮食的得来不易，先从朗朗上口的诗句教起。现在，有很多儿童还是会背“锄禾日当午，汗滴禾下土；谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”他们也都去过田中劳动，亲身体验谷物的结实不易，但是，为什么这些孩子吃东西时照样挑嘴浪费？

时代改变了，所以惜物爱人的教育更应该努力配合孩子们生活的现实世界。如果单从口头的告诫，实在很难成功。每当看到孩子们在外浪费餐厅的食物、损坏公共的物品，而没有人制止时，珍惜或环保就是停留在口号的教育。尤其在外食已经成为生活常态的社会中，餐桌上的教育更不知道要从哪里做起？“珍惜”的教养又要在哪里扎根？

在吵杂的环境中，成人很难示范吃一份餐点时惜物爱人的基本态度。当孩子在餐桌上玩弄物品、泼洒一地之后，父母除了不好意思之外，并无须为这些行为付出行动代价，这与家中餐桌发生同样状况的心情无法相比。“同理心”在商业环境丧失，对孩子是最不公平的，因为，他们本该透过生活的实际经验来了解“珍惜”是“善用与尊重”，既要尊重服务的人，也要尊重物品。因此，一切都靠大人好好来教导。

有一次，我看到小朋友从袋中拿出自己做好的围裙，就像梅干菜出瓶一样，心中一阵怅然，觉得好可惜，不由得在心中怪起家长没能掌握机会教导小朋友珍惜拥有一衣一物的机会；同时，脑中掠过童年母亲教我烫衣服，以及我教两个女儿由整理物品以落实珍惜的情景。

女儿从小帮忙整烫衣服有三个理由：一是，家事一定要帮忙；二是，他们身上的衣服在穿不下之后我都会转送他家，所以要好好爱护；三是，整理过的对象与环境最美，这种了解必须源自实践。

每个孩子都爱漂亮，却不一定知道东西是透过整理、爱护而更有价值。如今我们忙着开发新地区，忙着买新产品、新衣服，只不断把希望寄于未来与未有，却忘了要好好对待身边与眼前的一切。帮助孩子了解漂亮并不是小小年龄就允许她自己搭配衣物，不分场合的奇装异服，擦红抹绿，而是借着行动发展他们的审美观念。

爱美的观念与生俱来，多数的人遇上美便有感应，孩子只是没有被指引出：一条洗得干净并烫得平整的围裙与一团皱巴巴的围裙，看起来的不同；穿起来所展现的信心也不同。美的脆弱需要维护，美的稀罕人人有能力创造；当孩子了解自己也是美的一部分时，他们就会愿意为此锦上添花，例如悉心爱护物品与环境、好好表现举止仪态等，这些行动全是“珍惜”最具体的表现。

我觉得在一个疯狂购物的时代，我们应该从自己做起，给孩子一个“珍惜”的榜样，努力做到：不需要的不取，已拥有的都善用。每当我看到孩子踏实照顾自己身边的环境，小心爱护任何一件已经拥有的物品时，我就一点都不担心他们对自己心灵的养护，也不担心他们抵挡不了社会物质洪流的冲击。



我的实作，你的灵感

烫衣服的示范与给父母的心理教学

教孩子烫衣物并不可怕，知道危险的人才能因小心行动而避开危险，因此大人的仔细说明很重要。

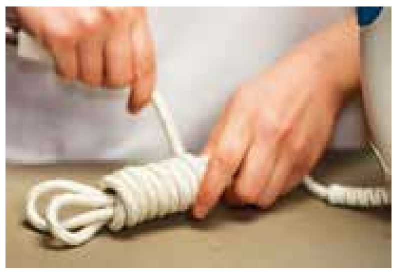
小提醒

01 调整熨板架的高度，并检查是否非常稳固。

02 从小手帕或抹布这类与日常生活相关、简单平面的对象学起。

03 烫完衣物后，关于器物整理及收存的方法也要一起教，不要把教导只做一半。

04 不一定要为孩子特地去买无线熨斗，了解危险的存在，并小心地处理问题，才会增长一个孩子的生活能力。


Chapter 04　言谕

人与人相处要把话说清楚，才不会让情绪的表达混淆了真正的心意。

说身教很重要，并不是指言教是多余；精确温和的言教犹如路标，能帮助孩子找到价值与行为的光明大道。

对孩子说话要正直而温和，要宽大但谨慎，也要简单却不霸道。



用话教导，用心学习

良好的谈吐无法恶补，给孩子好的语言习染；
当他们误用语词的时候，
也要教他们说话要想到别人，别伤人。

有很多人说“教育不要太严肃，孩子总有一天会懂事”，我认为这是一种“危险”的说法。果真如此，这个世界所有资深的父母都会站出来请年轻父母放轻松，而不是偷偷地感叹，并希望大家好好对待小朋友。成人应该能看清，有些小时候被制止的事，长大之所以不再做，只是因为不再好玩或得到自主权了，而不是真正分辨了其中的是非；例如跳沙发、偷糖吃……但他们会去做另一些让人烦恼的事。

认为教育不能严肃的人是曲解了“严肃”两个字的意义。而我要从两个有教育意图，却达不到理想的例子来分享“严肃”的必要。

我认识一位很热衷于教养的妈妈，她为了要教孩子体会盲人的生活有多不方便，借此提高他们珍惜自己的天赐并同情弱者，特地找一个晚上让孩子蒙上眼睛用餐。因为少了视力的导航，食物弄得一脸、一桌，混乱无比，但根据孩子们的追述，这场活动带给他们家三个小朋友的并不是对盲人生活不便的身受与同感，而是好玩。他们说，那是唯一一次，当他们把餐桌弄得一塌糊涂时妈妈没有生气的晚餐。

以他人的情境来引发自身感受的教学，我也现场看过一次失败的经验。那年我因为担任教师奖的评审而去了几所高中访视，其中有一所学校的英文老师为了配合讲述海伦·凯勒女士的课文，在深度阅读的项目

中特地设计了一堂校园行走活动。活动方式是每两个学生一组，其中一位蒙眼，另一位则充当引路人，牵着蒙眼者去探寻几处较有特征的角落。每到一处，引导的同学就对蒙眼的同学进行说明，充当老师，犹如海伦·凯勒幼年时莎莉文老师对她的教导。以教案本身与课程的连结来看，这设想其实是很合理生动的，但是，当天我在现场看到的却是一片充满兴奋的混乱。理由很简单，因为这是一个男女合班，在随机分组中，这些高中生因为难得有手牵手的机会，早已心慌意乱到忘了要当莎莉文老师或体会海伦·凯勒的心情了。

很幸运，这几年来我能有机会跟一个天生视障的孩子一起工作。第一天开始教可扬烹饪的时候，我深深地感受到，我们多数人学习时是多么“不严肃”，以至于本来都受“心”统筹的其他感官也失去了应有的能力。仔细想想，“体会”或“体察”“观察”这些词汇我们用得很虚浮。当我教了盲眼孩子之后，才知道，如果立意不严肃，把眼睛蒙起来也不能帮助一个人了解“失明”的意义，而“同情共感”的好意也不是用这种方法可以传递的。

我教可扬的第一天，看到他不用眼睛却能透过用心而精确地做事，突然想起年少时读过的一段警言：“并非所有睁着的眼睛都在看；也非所有闭着的眼睛都在睡。”原来，失去眼睛帮助的人，如果用心，虽然辛苦也一样能对许多深义“了然于心”。

与可扬上过两年课之后，工作室进行了一次内部大装修。我本来有点担心可扬要重新适应新空间会需要很多时间，没想到他只用了十五分钟，就把所有的改变“摸”得一清二楚，并把新旧空间的差异做了整理；他凡走到改变处，都会重忆起修改前它们的旧配置，对新课堂的动线也行动自如，全无障碍。

记得可扬在第一次抵达工作室那天，是根据他姐姐先前为他制作的立体地图为参考，在现场以触摸进行空间的定向。工作室有一百多坪（1坪约合3．3平方米）、分为四个大空间，其中有高低相接与各种设备和空间屏障。明眼的孩子常因为不看清或轻忽而有失误，但可扬无论是火、水或机器的操作，都能深入参与，精确掌握，也只有他，因为仔细聆听而永远把材料、工法、注意事项记得一清二楚，还在课后回家又写成笔记，给了我教学上的温暖回馈。

我经常在可扬来上课那一天会感到特别快乐。我自认为自己是一个公平的老师，所以这样的感受并不是因为我对可扬的偏疼，而是因为任何一个老师站在讲台上的需要。只要是老师，就希望把自己的所学与经验传授给席中的学生，唯一能让一位老师感受到自己的价值，帮助他热情不熄的，只有乐意学习或珍惜机会的学生。可扬看不见我，所以，他不会知道有多少次，当我对着一群蠕动不停或意兴阑珊的孩子而感到失望或担心的时候，是因为看到他坐得挺直、侧耳倾听我上课的模样而受到鼓励。

有好几次，我想起了那两次失败的“盲眼情境”教育，转而思考为什么我们用别人的“失去”来教导珍惜，而不更积极正面地指出自己的“失去”。但如果我们不严肃，许多有用的反省就不会出现。

现在的小朋友因为生活不再单纯，语言受很多不良的影响，用词粗糙肤浅。有一次，有个小朋友与可扬同在课堂，对一个他不认同的比例提问，说：“Bubu老师，馅那么多，这样不会太瞎吗？”虽然他才七岁，但既然说了失礼的话，就是大人应该严肃教导的时机。

我主张成人要经常以用词为主题，直接跟小朋友讨论他们的言语习惯。让他们了解，为什么有些字句不可以用来指称或形容。如果他们了

解这个世界上的确有人失去视力，那么，不应该用“瞎”来代说“糊涂”，这是同理心的表现；也有人因为各种原因而失去智力，因此就绝不能用“白痴”来笑骂他人。还有小朋友把“残废”“跛脚”拿来形容行动慢或懒洋洋，这都是哗众取宠的说话习惯。

良好的谈吐无法恶补，良好的谈吐也不是博取他人好感、故做客气的说话技巧。但说话诚恳、用词精确的孩子总是在竞争的环境占上风。所以，给孩子好的语言习染；当他们误用语词的时候，也要合情合理地制止并释疑，教他们说话要想到别人，别伤人。



看不见的可扬，用心做完一份工作后，就能坐下来打字，做出完整的工作记录。

我的实作，你的灵感

孩子的学思笔记

这是可扬在一堂课后给我的笔记中的一项：

橘皮提篮

利用横切一半的橘子做成一个提篮，先把橘子剥出来留下完整一半的橘皮，贴胶带的部分不可以剪掉，提把不可以剪太粗，否则容易断掉，最后再把两边的提把用麻绳绑一个蝴蝶结，蝴蝶结的耳朵不可以太大。因为我还不太会用剪刀剪直线，所以这个橘皮提篮对我来说很困难，后来是妈妈牵着我的手拿剪刀才完成作品，下次我要先练习好用剪刀剪直线还有绑蝴蝶结。

请孩子蒙起眼睛用剪刀做一件简单的作品，也许他们能体会可扬的感觉，也能了解感官齐动就是“用心”的踏实感。

做法//



01 利用横切一半的橘子做成一个提篮。



02 先把橘子剥出来，留下完整一半的橘皮。



03 贴胶带的部分不可以剪掉，提把不可以剪太粗，否则容易断掉。



04 最后再把两边的提把用麻绳绑一个蝴蝶结，蝴蝶结的翅膀不可太大。



完成！

真心话的力量

拒绝的话语如果有个合情合理的简要说明，
不只能让状况更明朗，
也有助于缓冲因为拒绝所引发的失望。

担心，害怕，情况不允许跟能力不够，大概就是我们要制止或拒绝孩子的心情。先弄清楚自己的真心，拒绝的理由听起来才不会模棱两可或不可思议。

我曾在超市看到一个小朋友抱着一颗水梨说："妈妈，我想吃水梨！"妈妈回头从孩子手中拿回那颗水梨重上货架，她指着跟橘子摆在一起的香蕉说："太麻烦了，水梨还要削皮，我们买香蕉！香蕉剥了皮就可以吃。"那孩子看起来好失望，继续软声央求，用思慕、哀怨的语调喃喃不停。因为结了账后就离开，所以我不知道最后这对母女到底买了香蕉或水梨；但回家的路上，却一直忘不了他们之间的谈话。

我不是一个主张宠孩子的人，当然不会认为父母需要对孩子的要求百依百顺，但我认为所有的拒绝话语如果有个合情合理的简要说明，不只能让状况更明朗，也有助于缓冲因为拒绝所引发的失望。

就以买水梨这个情况来说，"麻烦"的确有可能是那位妈妈当天时间上的困难，但这个说法应该不会是她选取所有水果的常态标准，所以，如果妈妈能说得更清楚，孩子才有可能立刻调整心情，无须因为心愿未遂而只求目的地不肯罢休，到头来把母亲惹得心烦发怒。而如果母亲说明了今天的情况，如等会儿是要在车上而不能回家，或时间太赶，不可

能吃还要削切的水果，那小女孩也不至误会母亲连为她削个水果都觉得“太麻烦”了。

为人父母都知道，在孩子一路成长的过程中少不了拒绝与制止。父母之所以不能答应孩子的要求或必须坚决制止某些行为，并非是随着自己的情绪起伏所施展的威权，监护的责任便是背后正当的理由，所以，请清楚地说明“为什么”。父母需要如此的原因有两个：一是孩子们不至于误会“死缠烂打”是毅力的表现，他们也需要透过理由来了解生活的现实；另一是，父母的说明也正教导了孩子拒绝别人的正确形式。

孩子们经常习惯说“不”，但很少说明理由，所以，每当我遇到孩子拒绝的时候，我先不强求他们“说清楚”，而是更加注意在拒绝他们的要求时是否阐明自己加以规定的理由。给他们一个说明事由的好榜样，然后，也请他们说明自己的心意；这样很公平。

比如说，不给孩子买小玩物时，用“我们家不需要这样东西”或“家里空间不够”比“没有钱”“买不起”好。不准孩子超龄交异性朋友时，千万不要用“这会影响你的功课”当理由，以免他们拍着胸脯跟你保证，我的功课绝不退步。想清楚，功课退步是交友分心的结果，但就这件事来讨论，更重要的议题是，父母有责任要保护孩子未成熟的身心。

拒绝孩子的时候理由简单坦白最好，别用吓唬来教导孩子。有个奶奶不喜欢才上幼儿园的孙女经常带东西去给同学吃，因为她怕孩子也习惯吃别人的东西，但现在的小朋友经常馈赠，又被教导要分享，奶奶说不过孩子的时候，她把自己的担心说成了：“不要吃别人的东西，那里面会有毒。”但孩子小，这种方法只是更困惑他们。

我因为经常跟小朋友相处，确认多数孩子怕的并不是被拒绝，而是

怕自己的意愿没有理由地被排斥，因此，无论时间如何短促，也无论结果是否如愿，我都要给个合于逻辑、言语不粗糙的简短解释。

记得有一次，几个小朋友工作中好急躁，喧嚷着要我教他们煎肉。这份工作是有危险性的，所以，我需要他们守纪律、专心，要听从我对炉火的说明和时间的调配之后才可以动手。那天的孩子们都很小，他们也怕自己会受伤，所以静下来听我说话了，我们的工作因而很顺利。他们工作完之后，下一批孩子不明就里地冲进厨房对我发急，在我开口前，我听到那批与我合作过的孩子很可爱地替我挡驾了。他们伸出双臂，很男子汉地说："给Bubu阿姨一点时间，不守规矩是很危险的。"那情景真让人忍不住一笑，我也在一张张脸上看到，真心的语言可以帮助大家节制自己的任性，更和谐地相处在一起。

我的实作，你的灵感

跟孩子说NO的四个小提醒

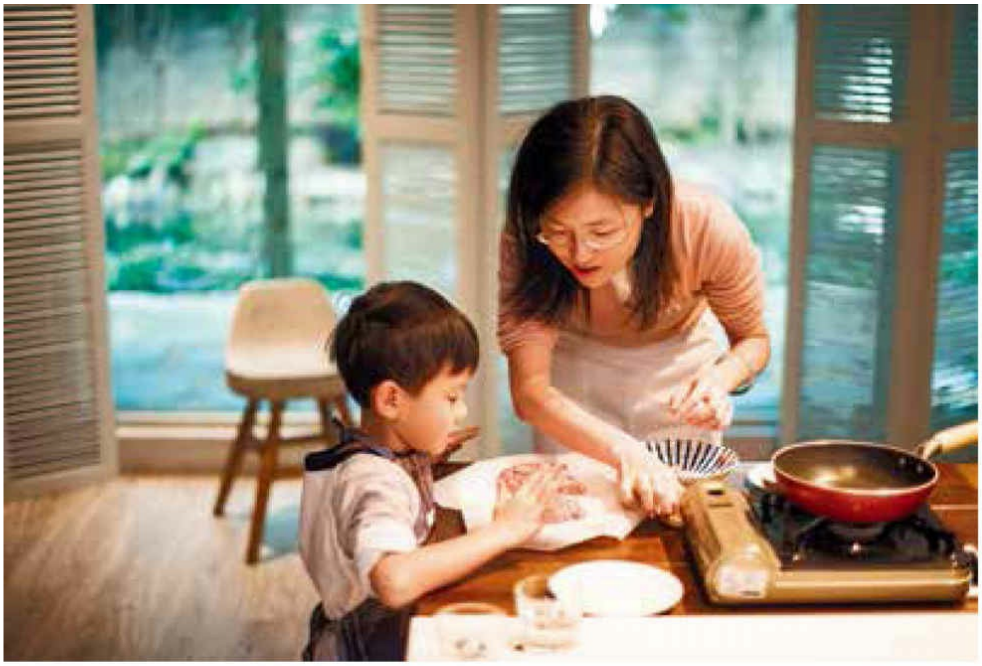
Point01 忙碌的父母常因时间有限而不得不说"不"，如果能加强孩子生活自理的能力，我们将减少很多拒绝。

Point02 拒绝会引发一时的失望，所以要更注意自己所使用的语句与口气，不要让生活气氛随拒绝而低落。

Point03 拒绝如果是延迟或改期，一定要让孩子清清楚楚地了解，他们要以何种态度安心地等待。

Point04 要说服拒绝的孩子要用友善的方法，比如说，偏食也是一种拒绝，所以我不直接问孩子要不要吃，而在他们选择前，先诱导他们尝

试看看。









话里的路

不要把自己对孩子的一片心意全部转化成有特定目标的训练或督导。
在“育”中教；只要我们愿意跟孩子一起理解生活，
指引的方法自然会出现。

有一天去市场时，无意中看到了一样可以跟小朋友分享的材料，高兴之余，忍不住在心中笑开了，脑中立刻浮现孩子们可能有的惊喜与兴奋。如何让孩子高兴，是成人共有的怀幼心情。

我常遇到年轻的父母问我该用什么方法来施行生活教导，而我总是说，不要把自己对孩子的一片心意全部转化成有特定目标的训练或督导。如果我们先看到“教育”两个字中的“育”，就会更重视在“育”中“教”，只要我们愿意跟孩子一起理解生活，指引的方法自然会出现。永远拿着特定教材，反而容易忽略随时出现的变化。

有家长听我这么说，继续问道：“意思就是说，用直觉吗？”我怕说成“直觉”又要被误会了，因为，当我们看到直觉被付诸行动之后的结果，有可能误以为有如信手拈来般地轻松容易，但它的基础，其实是深刻的关怀与细心的观察。所以，我宁可说是“就地取材”。就地取材的意思并不是指随便、没有目标的教育态度，而是不执着于使用哪一种教材，或一定要采取哪一种教育方式才能得出好结果的信心。

比如说，用材料包就不是就地取材的教育，是便宜行事的教学法，应该尽量避免。父母或老师如果发现孩子在工作当中，解决问题的方法

是直接问："然后呢？"就更应该要避免材料包的教学法，因为材料包是先替操作者思考，以特定路线解决"然后"的"下一步"该怎么做的说明书，作用偏向打发时间而不在于建立思路。

我所说的材料包不光是指手作品的步步引导，我也看到参考书犹如孩子解决课业知识问题的材料包。

我应该可以算是想象力丰富的人，当母亲之后，想象力更是我育儿灵感的泉源。我透过观察孩子、也观察环境中的条件，然后在最短的时间中就地取材、动手实作，以满足亲子之间的学习或生活享受。

我认为自己想象力的丰富或许跟童年玩具少有很大的关系，所以，即使看到现在的小朋友有整套缩小版的生活模型或玩具，却一点都不羡慕他们。因为，如果"玩具"是"游戏"的组件或工具，他们只是担任操作的工作，而我们是游戏与工具的设计师。就以我最熟悉的厨房与餐具来说，只要去商场仔细观察一下，都能看到孩子在被设计好的套装玩具中永远重复做相同的事，说同样的话，这又是一种舍近求远的教育方法。生活里的三餐就有远远多过那整套玩具可以供应的灵感与快乐。

我深信，想象力是生活观察集合之后的再现，而不是以公式进行的训练。

这一顶可爱的厨师帽，是小朋友在听绘本时我临时起意的创作，只需要两张餐巾纸与一个订书机就可以完成。动手做做看，你一定会了解，想象力的翅膀可以带我们到处探访，使我们在看似平凡的日子中看到无穷的惊奇。





我的实作，你的灵感

厨师帽

材料//

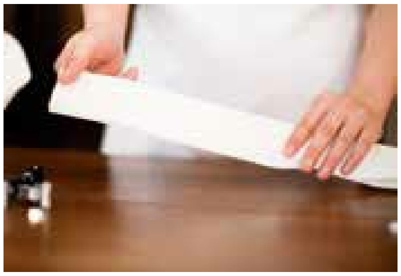
2张大餐巾纸、订书机

做法//

01 每顶厨师帽需要2张大餐巾纸，如果没有餐巾纸，可买软一点的纸来做。裁出35厘米（大孩子就要更大）的正方形。先用其中一张对折成长条，量过自己的头围，确定大小后，用订书机固定。

02 另一张的4个角先等分固定在圆圈的4个定点上。

03 把点与点之间的纸打折后，固定在点与点之间的帽圈上。这部分的黏合也可以用双面胶来完成。











小提示

1 帽子的基座圈高度要与帽子蓬松的部分有漂亮比例，对孩子来说，太高就不好看，建议可用1∶4作为比例参考。

2 不要把蓬松部分的褶捏得太工整，它的可爱就在于能与孩子的自然相匹配。

藏在锅底的功课

正视生活与实用关系可以开创一个人的视野、能力与态度。
当这些能力的规模逐渐加大的时候，
人就可以更有信心地迎向较重大的责任。

我一向不主张用抽象的词汇或耳提面命的方式来教导孩子。比如说，嘴巴催促他们“动作快一点”只会让气氛更紧张，一定比不上直接提供“如何做”才能快一点的方法来得有用。父母常在孩子没能把事情做好的时候说他们“粗心”“没有逻辑”，但孩子需要的是使他们进步的有效提醒，而不是笼统的责备。

如果教导与生活经验互为印证，亲子之间的谈话不只能更简单地达成共识，其中可变化的数据也一定会使谈话的内容更丰富。最近，我在一锅豆腐之间，与孩子共同体会了以耐心成就美好结果的功课，很希望能跟大家分享其中的美妙经验。

聚会的当天，我们带着几位小朋友为十二位大人做一套素食的餐点。其中有一道主菜是：煎豆腐片淋胡麻酱，我除了跟孩子解说摆盘的材料与要点之外，还告诉他们：“豆腐要煎得外皮酥、内里嫩才好吃。”

在干锅中煎烤豆腐需要耐心，但要一个在工作中已经充满兴奋期待的孩子有耐心，多么不容易！通常，大人只是习惯在孩子无法静下心来的时候，以比他们更缺乏耐心的急躁在一旁摇旗呐喊地激励或指导，有时也会微有斥责地敦促他们“静下来，做事情要有耐心”，但自己已经是不安定的。

耐心的基础是“等待”，但绝不是无所事事，或不知所以的等待。所以，成人如果能在叮咛等待的同时，帮助孩子透过观察，找出促进事情成功的方法，那“等待”就不会如此难熬，而“耐心”也会转为下一次更积极的专注，与不怕等待的态度。

当天孩子分组之后，第一组在热炉台上持锅的是小五与小三的两个女生，他们的豆腐一下锅，就急着问我：“老师、老师，可不可以翻面了？”那种兴奋，我不只听得出，也闻得到。我知道像这种时候告诉孩子“还不可以”是绝对不够的，所以，我跟他们说：“要等到你用铲子可以轻轻推得动豆腐的时候，再翻过来，这样表面的水分散掉了，豆腐才会好漂亮。”小五的孩子把话听进去了，也马上掌握了这个要点，于是一份份漂亮的豆腐从她的锅中上盘、装饰、淋酱出菜，成功的经验在短短的时间中堆叠成强大的信心，于是愈做愈顺手。

小三的小朋友看到姐姐的成果，跃跃欲试，她实在无法“等到豆腐推得动”才下手，悄悄地就翻糊了其中的几片。我看到了，在心里想着“好极了！”这种微不足道的失败有什么关系呢？让她去试，只要在时间与条件上能进行检讨，失败对学习来说，是非常有意义的。我马上再给她一锅，要她试试“再多等一下”的感觉。就在我转身去做其他事情的时候，孩子虽然焦急，但心里有数的求救声又响起：“老师，我的豆腐又坏掉了！”坏虽坏，但观察她的成品时，我看出她已经比上次又“多等了”一些时间，所以，其实更接近成功了。

我再跟她解释如何观察她的豆腐，并问她要不要仔细看一次隔壁姐姐锅里的豆腐“推得动时”是怎么样的一种状态。为了不想再失败，她自己静下心来，接受了我的几个建议。那天，虽然我们都没有提到“耐心”，但这三次心平气和地重做，就已经是耐心学习的事实了。我相信，只要下次再有人跟她提耐心的时候，她就知道“安心等待，弄清事

实”原来就是耐心的意思。

在我的第一本书《妈妈是最初的老师》中，邓美玲女士曾为我写了一篇序文名为《藏在锅底的功课》，每当带着孩子一起在厨房工作的时候，我总会想起这充满期待与趣味的几个字。

如果锅底果真藏了一份功课，这功课说的一定不只是父母应该在家庭开放学习的机会，更是透过家事寻找教育孩子的线索。正视生活与实用关系，可以开创一个人的视野、能力与态度。而这些能力的规模逐渐加大的时候，人就可以更有信心地迎向较重大的责任。

我的实作，你的灵感

具体的指导范例

很多父母会问，孩子何时适合切东西或煮东西。我想提醒大家的是，只要对环境安全有周详的考虑，并有大人专心陪伴，每一种年龄的孩子都找得到适合参与的家事项目。刚学拿刀的孩子，切软的东西当然比硬的合适；刚学着亲近炉台的小朋友，先做不要用油的加热则是更安全的尝试。这道干煎豆腐就可以让孩子试试厨师的身手与观察力。

做法//

01 买一块板豆腐，让孩子切成他自己喜欢的大小。

02 在炉上把锅子预热之后放上豆腐，因为没有加油，所以不会有油爆的危险，父母可以安心地让孩子操作。

03 教孩子注意火的大小与热之间的关系。豆腐是软的，可以趁此机会教导如何以适当的工具来辅助一块豆腐地翻面。善用工具能创造更好的生活质量。

04 盘中的摆饰很重要，用的是孩子天生艺术家最擅长的眼光。不必局限他们的想法，通常只要给他们材料，孩子心思与手艺的精巧会使我们大吃一惊。





我的实作，你的灵感

要孩子自己达成目标的实例

父母亲自己失去耐心时就容易把孩子当机器人教，只要求他们按照固定的方法学会一件事，而不愿意给一点自行琢磨的时间。如今学校已大量使用整理好的参考书、材料包，这些都是他人代为思考的教材，泯灭了教育口口声声宣告要重视的“创造力”。接下来的DIY，请只要求一模一样的结果，但不要限制孩子用什么方法达成，你将会重新看到作业与观察、思考的意义。



01 以线切蛋



02 兔子蛋



03 小黄瓜花环



04 圈套柠檬花



结语　要教育才有未来

交完二〇一五年十一月“生活笔记”专栏稿件的隔天，我在“国教院”台北院区有一场演讲。等待开场前，几个人在贵宾室闲聊了起来。这种场合，话题总是很容易环绕在当父母的忧虑心情之上。

我提到刚在专栏中写“养猫”与照顾孩子其实一样。主持人刚好也有猫和小男孩，两相比较下，她问了我一个问题：“为什么养猫就是比养孩子容易？”我立刻回答她：“因为猫跟孩子的前途不一样！”答得迅速并不是因为我才思敏捷，而是自己在养猫与接触不断成长的孩子之间，同样的问题已萦绕心头千百遍。

一只猫只要负责表现到“可爱”就已经是它的极限了，没听说有人想把他的猫养到能独立生活，好有一天能不依赖主人。但一个孩子虽然在童年也受到父母如主人养宠物般的千呵百护，终究，希望他们成为一个在各方面真正独立起来的个体，是每一对父母对自己责任的基本期待。当我们讨论送补习、学才艺、挤入名校等观念，并批评那些观念时，相信大家也能了解，连过度教养背后的不安，也是希望孩子独当一面，出人头地所造成的。但，谁会为家里的猫不上进而沮丧或自责呢？

思考“猫”与“孩子”的不同，也许能帮助父母进一步检视自己在照顾上到底是“爱”还是“宠”。“爱”是有发展性的，是可以透过教育来完成的可观愿景，与有循环能力的责任交接；但“宠”是把心中视为珍宝的个体，关在笼子里供养照顾，终究只是为了收获可爱而付出的意愿，也只能一步一步走向有一天要分离的黯然神伤。

我有两个女儿也有猫，我爱他们的心一不一样呢？很相近，相近的

部分，用滥情的说法就是“无怨无悔”：希望他们得到我最真情诚意的照顾与服务；那，不同的又是什么呢？我对猫所有不当的举止只觉得好笑或气恼（比如说抓家具或为要注意力而搞破坏），但我对猫从来没有过“担心”的感觉。

对孩子可就不一样了，养孩子很少“无忧无虑”的时候，总是从眼见的任何一点“近忧”，就要发展成“远虑”的教导。因为，一个人要坦然独立很难，他们先要站稳不带给他人负累的阶段，而后才会进步到对社会有用，这实在不是一件轻松容易的教育工程。不过，我认为身为父母的人，可以把这种辛苦视为自己受前辈养护的回报，了解这是天经地义，就不会觉得责任是自己独有的压力。当我们做到把自家的孩子养好，不只问心无愧，的确也对社会做了很大、很大的贡献了。

我们需要一个安全的社会，这样的社会并不是下一代不受寒苦的温室，但意味着孩子们无论交友、工作或择偶，都身处在一个没有“从人性恶意”所延伸出的各种危险。能拥有这种安全的理由，就来自我们对教育的共识与付出。

我愿意以行动付出我对于这个价值观的确认，希望，您也一起来成全这样的安全社会，用好好教育自己的孩子来表达对未来充满希望的信心。